

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2020/2021

ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	POLJSAK SERGEJ	
Trener teh.disc.	KUNC MITJA	
Kondicijski trener	Matija rea	
Kondicijski trener:	Mitja Bracic	
Pomocnik in servis	Čerin Andrej	Servis smuci
Fizioterapevt	Mali Ana	
Zunanji sodelavec:	Anže Kristan	Zdravnik
Zunanji sodelavec:	Turel Matjaž	Zdravnik
Zunanji sodelavec:	Štabuc Brin	Zdravnik

1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal (realizacija ciljev kratka verzija)

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
Ana bucik	1993	SK Gorica	1 kriterij	WCSL SL 20 WCSL GS 20	WCSL SL 12 WCSL GS 22	DA NE
Tina Robnik	1991	SK Luče	1.kriterij	WCSL GS 10 WCSL PGS 12	WCSL GS 26 WCSL PGS 5	NE DA

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
1.6.-15.6. 2020	Hintertux, Molltal	12	Hintertux, Molltal	9
26.7.do 2.8. 2020	Saas Fee	7	Saas Fee	5
10.8.-21.8.2020	Saas Fee	10	Saas Fee	7
28.8.-6.9.2020	Saas Fee	10	Saas Fee	8
21.9.-25.9. 2020	Saas Fee	5	Saas Fee	5
1.10.-10.10.2020	Hintertux,Soelden	9	Hintertux,Soelden	6
14.10.-25.10.	Soelden	9	Soelden	9
2.11.-6.11.2020	Schnalstal	4	Schnalstall	4
10.11.-13.11. 2020	Schnalstal	4	Schnalstal	4
19.11-22.11 2020	Levi, Lech	7	Levi, Lech	7
1.12.-30.12. 2020	Solda, Toblach, Santa katerina, Courchevel, Obdach, Semmering	21	Solda, Toblach, Santa katerina, Courchevel, Obdach, Semmering	20
1.1.- 28.2.2021	Zagreb, Hinterreit, Trbiz, Dienten, Flachau, Kr.gora, Kronplatz, Toblach, Wiesbriach, Cortina, Jasna	36	Zagreb, Hinterreit, Trbiz, Dienten, Flachau, Kr.gora, Kronplatz, Toblach, Wiesbriach, Cortina, Jasna	35
1.3.- 24.3.2021	Jasna, Are, Trbiz, Kranjska gora, Lenzerheide	16	Jasna, Are, Trbiz, Kranjska gora, Lenzerheide	15
24.3.- 15.4. 2021	Kranjska gora, Jasna	14	Jasna	Cca 10
SKUPAJ		164 dni		136 dni

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Od 1.6. -30.10.2020

Planiranih 62 snežnih dni ----izvedeno 49 snežnih dni

Že sam konec prejšnje sezone je nakazoval precej zapleteno organizacijo in izvedbo treningov v pripravljalnem obdobju. Zaradi omejitev potovanj in zaprtja smučišč, nam je izpadel celoten aprilski in majski del. Ta manjko smo delno nadomestili na ledenikih v Avsrtiji v začetku junija, dokler nam je vreme(poletne temperature) to dopuščal

Konec Julija smo začeli z vadbo v Saas feeju. Trening v Ushuaji ni bil mogoč, prav tako pa ni bilo potrebe po treningu na Norveškem, ki je bil planiran v primeru zaprtja v Švici. Ekipa je bila nekoliko zmanjšana, vendar dobro utečena iz prejšnje sezone.

V tem obdobju smo trenirali predvsem z moško ekipo za svetovni pokal.

Obe dekleti sta pristopili k treningu zelo zavzeto. Na podlagi dobrih izhodišč iz prejšnje sezone, in dobremu nadaljevanju, je bil njun nivo smučanja konec septembra zelo visok. Škoda za ponesrečen trening v Hintertuxu, ki vsekakor ni doprinesel k boljšim rezultatom na prvi tekmi v Soeldnu. Vseeno pa lahko ocenim to obdobje kot zelo uspešno. Predvsem Bucik Ana je po tekmi v Soeldnu opravila odličen slalomski trening, kar se je odrazilo na dobrih rezultatih v Leviju.

Žal pa Robnik Tina tega obdobja ni zaključila tako pozitivno, saj se zbolela 3 tedne pred 1. tekmo.

TEKMOVALNO OBDOBJE 1.11.2020 do 21.3.2021

Planiranih 88 snežnih dni--- izvedeno 85 snežnih dni

Glede na situacijo(covid), je bil sam koncept tekem nekoliko drugačen. Manj je bilo klasičnih vikendov(sl in vsl) in več z eno disciplino (levi, Are, Courchevel, Kranjska gora). Z vidika priprave je bilo to nekoliko lažje predvsem za Bucik, ki se je lahko posvetila treningu ene discipline.

Glede samih tekem pa lahko rečem, da je prihajalo do prevelikih odstopanj kar zadeva priprave prog.

Od preledenih (Kranjska gora, Kronplatz, Courchevel), pa do premehkih (Are, Zagreb,)

Odповedi tehničnih ni bilo, razen tekme VSL na Semmeringu.

Pohvalil in se obenem zahvalil celotni ekipi za disciplino v tekmovalnem obdobju, kar se tiče preventive in spoštovanja pravil glede covid 19. Tekmovalki sta ostali zdravi tekom celotne tekmovalne sezone in sta se lahko udeležili vseh planiranih tekmovanj.

Realizacija treninga v tekmovalni sezoni je bila odlična. Vodilo je bilo najti čim bolj podobne pogoje kot na tekmah. Podlaga na treningih je bila v 90% enaka pogojem na tekmah. Večino treninga v tem obdobju smo opravili izven Slovenije. Sodelovanje z drugimi reprezentancami (SUI, AUT, NOR, SVK, ITA) je bilo še bolj pogosto. Glede na dobre odnose s trenerji ostalih ekip svetovnega pokala, nimamo prav nobenih težav z iskanjem ustreznih pogojev in zagotavljanjem ustrezne tekmovalnosti na treningu samem. Bi si pa želeli v prihodnje opraviti več treninga doma(Kranjska gora) , ob seveda ustreznih snežnih pogojih.

TEKME

SOELDEN

Robnik dober 1 tek(12 mesto), v drugem odstop, do takrat pa v vodstvu....

Bucik 21 mesto.

LEVI

1 tekma 16.mesto, 2 tekma prav tako 16. mesto.

Dobro smučanje na obeh tekmah, še vedno pa ne brez napak. Odlični snežni pogoji.

LECH PGS

Robnik 11 mesto.

Bucik 45. mesto. Po Leviju oziroma 3 tedenskem bloku slaloma, se ni dobro znašla na vsl smučeh.

COURCHEVEL

1 tekma VSL: Bucik 16 mesto. Solidno smučanje glede na težke pogoje(megla)

Robnik premalo napadalno v slabi vidljivosti DNQ

2 tekma VSL: Bucik 22 mesto. Velika napaka v 2. teku

Robnik 16.mesto.

SEMMERING

Tekma VSL : Robnik 10 po 1. teku, Bucik 20. Tekma zaradi vetra kasneje odpovedana.

Tekma SL: Bucik DNQ (31.mestu). Slabo predvsem v drugem delu proge.

ZAGREB

Tekma SL: Bucik DNF 1 tek . Solidno smučanje

FLACHAU

Tekma SL: 18. mesto, popuščala v tempu v drugi polovici proge oba teka.

KRANJSKA GORA

1 tekma VSL: Bucik DNQ

Robnik DNF drugi tek, poškodba kolena

2 tekma VSL: Bucik 28 mesto

Robnik DNS

Tekme v Kranjski gori si zaslužita poseben komentar. V danih pogojih smo prišli do spoznanja , da je klasična (ročna) priprava smuči nezadostna. Dekleti sta imeli veliko težav z oprijemom. Po tem vikendu smo opravili test strojne priprave, ki se je izkazala za odlično. S takšno pripravo smo nadaljevali do konca sezone.

KRONPLATZ

Tekma VSL: Bucik 14 mesto. Izenačitev rezultata kariere v VSL. 4. cas 2. teka

Robnik DNQ

WSC CORTINA D AMPEZZO

Tekma SL: Bucik 9 mesto, odličen 1 tek (5)

Tekma VSL: Bucik DNF po zelo dobrih vmesnih časih (cca 10)

Tekma PGS: Robnik 5 mesto, po spletu okoliščin oziroma pravil ostala brez medalje. Odlično smučanje na kvalifikacijah kot tudi na sami tekmi.

JASNA

Tekma SL: Bucik 6. mesto. Odlično smučanje v drugem teku. Rezultat kariere v SL

Tekma VSL: Bucik 12. mesto. Rezultat kariere VSL

Robnik 13. mesto.

ARE

Tekma SL 1: Bucik 7. mesto. Odličen 2. tek v nekoliko slabših pogojih.

Tekma SL 2: Bucik 25. mesto. Po solidnem 1 teku (14), slabo v drugem teku.

LENZERHEIDE FINALE

Tekma SL: Bucik 1 tek solidno (11 mesto), v drugem slabo. Na koncu 16. mesto.

Tekma VSL: Bucik DNF 1. Verjetno njen najboljši VSL tek v karieri. Na zadnjem vnesnem času 5. Odstop tik pred ciljem.

REALIZACIJA DELA NA SNEGU V CELOTNI SEZONI

BUCIK 125 dni na snegu, 106 enot treninga, 19 tekem, 266 SL voženj (14963 vrat), 285 VSL voženj (8695 vrat), 20 SG voženj (660 vrat)

ROBNIK 99dni na snegu, 88 enot treninga, 11 tekem, 347 VSL voženj(10101 vrat), 25 SG voženj(768 vrat), 4 DH vožnje (148 zavojev)

3. Realizacija rezultatskih ciljev

Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI-; končna uvrstitev v EP;

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
ANA BUCIK	Wcsl vsl do 20 mesta Wcsl sl do 20 mesta Wsc 1 do 10 mesta 1 do 15 mesta	NE (22 MESTO) DA (12 MESTO) DA (9 MESTO) NE
TINA ROBNIK	Wcsl vsl do 10 mesta Wcsl pgs do 12 mesta Wsc vsl ali pgs do 7 mesta	NE (26 MESTO) DA (6 MESTO) DA (5 MESTO)

Obe tekmovalki izpolnjujeta kriterij 1 za naslednjo sezono

3. Ocena posamezne tekmovalke

TINA ROBNIK

Sezono 2020/2021 je začela brez poškodb in odlično kondicijsko pripravljena. To so potrjevali tudi testi (ironman) in pa testi, ki jih je opravljala pri svojem kondicijskem trenerju Dr. Mitji Bračiču.

Izhodišče je imela odlično (wosl 15). Samo tehnično znanje ni bilo vprašljivo, prav tako njena hitrost. Vsekakor pa sama intenzivnost ni bila ustrezna za raven svetovnega pokala in izpolnitev njenih osnovnih ciljev, to je wosl vsl top 10. Kljub temu je z veliko volje in želje naredila nekaj dobrih rezultatov. (wsc Cortina 5. in 15. mesto, wsc gs 13 mesto jasna).

Sezono je končala kot 26. na wosl vsl in 6. na wosl pgs. Tina je tekmovalka, ki v normalnih razmerah, vsekakor sodi med najboljših 10 veleslalomistk na svetu.

ANA BUCIK

Po lanski sezoni se je trend njenega smučanja obrnil navzgor. Sezono je začela odlično kondicijsko pripravljena. Kondicijsko vadbo opravlja v domačem okolju pod vodstvom Matija Rea.

Skozi vso sezono je rezultatsko rasla, s tem pa pridobivala na samozavesti iz tekme v tekmo. Sezono je zaključila z uvrstitvijo na finale v obeh tehničnih disciplinah, kar je nazadnje uspelo Tini Maze.

Izpolnila je skoraj vse zastavljene cilje, ki so bili visoko postavljeni. V slalomu je zopet uvrščena v top 15(12), v VSL pa na 22. mestu. Večkrat se je zgodilo, da je kakšno vožnjo opravila po starem načinu, kar jo je stalo še boljših rezultatov. Osvojila je 231 točk svetovnega pokala kar je največ do sedaj. V obeh tehničnih disciplinah ima še veliko rezerve, tako v tehničnem kot tudi taktičnem smislu. Z nadgradnjo le teh, bi lahko postala članica elitne sedmerice v slalomu in top 15 v VSL.

Za doseg teh ciljev, pa mora povečati intenzivnost smučanja, kar pa bo mogoče le, ob še boljši kondicijski pripravljenosti in še večji tehnični izpolnjenosti.

4. Poškodbe

Tekmovalka: Ana Bucik

Ana Bucik opravlja kondicijski trenažni proces v sezoni 2020/21 z Matijem Reya. Trenažni proces je pričela takoj po prekinjeni sezoni 2019/20. Reden trening ter izvedba fizioterapije je pripomogel k odpravljanju akutnih bolečin in težav. Ana je sezono opravila brez večjih poškodb.

Testiranja: • 20.7.2020 - Test fiziološke/biomehanske diagnostike na FŠ. Splošno: "Rezultati so v primerjavi s prejšnjimi štirimi sezonami izboljšani." • 20.7.2020 - Biolab: Kri – • 24.7.2020 - Ironman Test Postojna; Rezultati posredovani od Andreja Lukežiča: Skupno je dosegla 664 točk. • 7.8.2020 - Inštitut Medicine in Športa Ljubljana • 17.9.2020 – Test FŠ •

Tekmovalka: Tina Robnik

Tina Robnik je opravljala pripravljalni kondicijski trenažni proces v sezoni 2020/21 z Mitjo Bračičem. Trenažni proces je pričela takoj po prekinjeni sezoni 2019/20. S tekmovalko je skozi celotno sezono iz kondicijskega vidika delala Ana Mali. Med sezono je imela: poškodbo levega kolena med tekmo v Kranjski Gori.

Testiranja: • Redno izvaja teste v GSC Ljubljana. • 24.7.2020 - Ironman Test Postojna; Rezultati posredovani od Andreja Lukežiča: Skupno je dosegla 630 točk. • 5.8.2020 - Biolab: Kri OK. • 8.9.2020 - Fakulteta za šport: Test krvi ter telesna sestava. OK • Test krvi: Oktober/november 2020 • 25.2.2021 - Fakulteta za šport/BioLab: Test krvi ter telesna sestava. o Tina bo testirana na mesečni ravni, da se opazuje parametre.

Ana Mali MSc Physiotherapy (UK), HCPC reg dipl. Kineziologinja

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci ocenjujem kot zelo dobro.

Zdravniška služba Dr. Anže Kristan in Dr. Matjaž Turel so bili vedno na razpolago in nam pomagali

Obe dekleti sta sodelovali s psihologi – uspešno

6. Zaključek

Sezona 2020/ 2021 je bila ena najbolj negotovih sezon v svetovnem pokalu. Ogromno nejasnosti in raznoraznih zahtev (covid), nam vsekakor niso olajševale situacije. Bila je tudi sezona svetovnega prvenstva, kar jo je še dodatno popestrilo. Že to, da sta dekleti lahko tekmovali na vseh tekmah je določen uspeh.

Malo je ekip na svetu, kjer so se okužbam tako izognili kot naša. Vsak negativen covid 19 test pred tekmo, je bil prava mala zmaga. Glede tega bi se zahvalil g. Janezu Slivniku za pomoč pri organizaciji vseh testiranj in pa članom ekipe za disciplino.

Rezultatsko sezono ocenjujem kot uspešno. Obe dekleti imata dobra izhodišča za napad na še višja mesta v svetovnem pokalu in ZOI. Prepričan sem, da sta sposobni še boljših rezultatov.

Glede na to, da je bila ekipa številčno prepolovljena, pa to ni pomenilo manj dela. Bilo ga je toliko kot v prejšnjih sezonah, ali pa še več. Zahvala vsem ostalim članom ekipe (Ani Mali, Andreju Čerinu in Mitji Kuncu) za trud skozi celotno sezono.

Sodelovanje z ostalimi ekipami

Še enkrat hvala moški ekipi za odlično sodelovanje v pripravljalnem obdobju.

Glede ekipe Mete Hrovat pa lahko rečem le, da na začetku ni bilo pretirane želje po sodelovanju. Bolj kot smo šli v sezono, več ga je bilo. Sodelovanje na tekmah je potekalo brez zapletov in po dogovoru iz začetka sezone. V sezoni je kar nekaj treningov z nami opravila tudi ekipa Andreje Slokar.

Upam, da sem z svojim delom upravičil izkazano zaupanje za vodenje ženske ekipe za svetovni pokal.

Pripravil : Poljšak Sergej

Jesenice 31. 3. 2021