

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2020/2021

ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL (Meta Hrovat)

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Matija Grašič	
Trener	Jurij Hafner	
Servis	Robert Kristan	
Kondicijski trener:	Nika Radjenovič	

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

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
Meta Hrovat	1998	ASK Kranjska	1.kriterij	VSL 7	VSL 9	NE
		Gora		SL 15	SL 48	NE

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
14.5. – 22.5.20	Kanin	6	Kanin	6
27.5. – 3.6.20	Kaunertal	7	Kaunertal	7
8.6. – 14.6.20	Kaunertal	6	Kaunertal	6
5.7 -14.7.20	Zermatt	9	Zermatt	9
11.8. – 21.8.20	Saas Fee	8	Saas Fee	8
27.8. – 26.9.20	Saas Fee	8	Saas Fee	8
20.9 – 30.9.20	Saas Fee	10	Saas Fee	10
5.10 – 22.10.20	Tux, Solden	11	Tux Solden	12
28.10. – 13.11.20	Hintertux, Moelltal, Solden	14	Pass Thurn, Schnalstal	12
19.11 – 26.11.20	Levi, Moelltal, Lech	6	Levi, Diavolezza, Lech	7
2.12 – 12.12.20	Solda, Schnalstal, Courchevele	10	Solda, Cervinia, Courchevele	4* Poškodba
12.12. – 30.12.20	Obdach, Zagreb, Semering	7	Tervisio, Obdach, Semering	8
2.1. – 30.1.21	Zagreb, Reiteralm, Kranjska Gora, Flachau	20	Reiteralm, Obdach, Zagreb, Flachau, Kranjska Gora, Tervisio, Kronplatz	24
1.2. – 28.2.21	Tervisio, Kranksa Gora, Toblach, Cortina	20	Tervisio, Weissbriach, Cortina, Toblach, Kranjska Gora	21
1.3. – 31.3.21	Jasna, Are, Kranjska Gora, Lenzerheide	20	Jasna, Are, Krnjska Gora, Lenzerheide, Tervisio	19
SKUPAJ		165 dni		161dni

2.1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: od 1.5. do 30.10.2020

Planiranih 60 snežnih dni ----izvedeno 57 snežnih dni

Zaradi »Lockdowna« smo v maju izkoristili trening na Kaninu. Čas smo namenili izključno tehničnemu treningu med stabiji in spoznavanju tekmovalke.

Nadaljevali smo v Kaunertalu z odličnimi pogoji tudi za SG. Ves čas treninga je bil namenjen tehniki, smučanju s kratkimi smučmi. Uporabljali smo tudi različne dolžine na različnih nogah.

Veliko smučanja na prosto in izvajanju najrazličnejših vaj. Sledil je Zermatt, trening v osnovnih postavitvah in učenje elementov SG-ja.

V Avgustu smo se priključili slovenski ženski in moški ekipi na treningih v Saas-Fee-ju. Stopnjevali smo težavnost terenov, postavitvev, agresivnost samih voženj in se posvečali bolj ostrim smučarskim linijam. Kot priprava na prvo tekmo je sledil trening v Hitertuxu in Soldnu.

Pripravljalo obdobje ocenjujem kot zelo dobro. Pogoje smo imeli ves čas odlične, količinsko smo delali veliko, smučarsko in tehnično smo naredili dober napredek.

TEKMOVALNO OBDOBJE 1.11.2020 do 31.3.2021

Planiranih 105 snežnih dni - izvedeno 104 snežnih dni

Sledili smo koledarju tekam svetovnega pokala. Solidno začeli na prvi VSL tekmi v Soldnu.

Normalen potek VSL sezone nam je preprečila poškodba hrbta in glave v decembru, zato smo izpustili obe tekmi v Chourchevelu in posledično kar nekaj treninga.

S tehničnega vidika smučanje ocenjujem kot dobro, za boljši rezultat in večjo konstantnost vidim rezerve predvsem v psihološki pripravi, večji sproščenosti in spočitosti. Napredek je naredila na ravninskih delih, v tehniki štarta in boljših vhodih v zavoj.

Zaradi ponovnega padca, je izpustila VSL tekmo v Jasni in sezono zaključila s tretjim mestom na finalu. Rezultatsko je bila sezona uspešna, vendar zaradi ne nastopa na treh tekmah ni uspela zaključiti VSL seštevka med najboljših 7.

Slalomska sezono ocenjujem kot slabo. Kljub dobrim in konstantnim vožnjam na treningih in primerjavah z drugimi, rezultatsko nismo pokazali željenega. Po prvih dveh odstopih, je postal slalom psihološka borba. Kot ekipa nismo uspeli tekmovalke spraviti na zelen psihološki in tekmovalni nivo. Kljub mnogim pogovorom in prepričevanju, smo predolgo čakali z menjavo modela smučí

Nastopila je na SG in AC na Svetovnem prvenstvu v Cortini. Pokazala je, da ima potencial za SG, vendar potrebuje še kar nekaj kilometrine. Njena šibkost so predvsem skoki, valovi in drsalni deli.

Pripravljalno obdobje	57 dni	
Tekmovalno obdobje	104 dni	
Prehodno obdobje	Planirano 10 dni	
Skupaj	171	

3. Realizacija rezultatskih ciljev Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI-; končna uvrstitev v EP;

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
META HROVAT – napredek v tehniki	WC VSL 7 in SL 15	Vsl ne, zaradi dveh poškodb in ne nastopa na treh tekmah. SL ne, zaradi slabega začetka sezone, številnih odstopov in porušene samozavesti.

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)
HROVAT META	WC VSL 7	Ne	Ne
	WC SL 15	Ne	Ne
	SP top 3	Ne	Ne
	WC top 3	Da	Da

3.2 . Ocena

META HROVAT

Celotno pripravljalo obdobje je potekalo normalno, brez večjih zdravstvenih težav. Opravila je ogromno kvalitetnih in količinsko obsežnih treningov. Fizično je na visokem nivoju. Za napredek in rezultat je pripravljena trenirat zelo veliko, včasih pa preveč zanemarja počitek.

Odločila se je za individualno pot s svojo ekipo, ki pa ji je prinesla kar nekaj dodatnih bremen in psihološkega pritiska. Je zelo občutljiva tekmovalka, hitro jo bremenijo malenkosti, zato potrebuje predvsem varno okolje v katerem se dobro počuti in čim manj motečih faktorjev. Kot odgovorni trener njene ekipe, ji nisem uspel zagotoviti takih razmer čez celotno sezono. Veliko je bilo nasprotujočih se mnenj, slaba komunikacija in včasih preveč negativizma, kar v težkih časih sigurno ni dobro vplivalo na tekmovalko. Psihološko ji kot ekipa nismo znali zagotoviti dovolj podpore.

Pokazala je, da veleslalomsko sodi v sam vrh. Najboljša je v najtežjih razmerah. Vem, da ima velik slalomski potencial, vendar ga letos niti približno nismo izkoristili. Več kot v preteklosti smo se posvečali Super veleslalomu, kar ji je koristilo tudi v VSL. Imela je super priložnost za top 5 uvrstitev na AC v Cortini, ki pa je zaradi odstopa pred ciljem ni izkoristila. Prav tako se ji je pripetila napaka v VSL na SP.

Kondicijske priprave je v celotni sezoni izvajala pod vodstvom Nike Radjenovič. Po rezultatih testov in delovanje na treningih in tekmovanjih, menim da je kondicijsko odlično pripravljena.

Statistika : SL 450 voženj – 24284 vrat, VSL 476 voženj 14977 vrat, SG 151 voženj 4015 vrat

4. Poškodbe (bolezn i in druge odsotnosti)

Meta Hrovat:

Poškodba palca na junijskem treningu v Kaunertalu, manjša poškodba (Vnetje) kolena Avgusta, ki je bila s protivnetno terapijo kmalu sanirana. Poškodba hrbta in pretres po decembrskem padcu na treningu v Soldi. Kljub hudim bolečinam v hrbtu je probala trenirati in nastopiti na tekmi, vendar je kmalu videla, da je potrebna dobra sanacija mišice in počitek. Padec na VSL ogrevanju pred tekmo v Jasni. Zaradi suma na ponovni pretres in rahle bolečine v kolenu, smo tekmo izpustili. Ponovna težava z gležnjem po SL DP tekmi v Kranjski Gori. Trenutno se sanira z antibiotiki in punkcijo. Skozi svojo kariero je imela veliko pretresov, zato je ob ponovitvi potrebno odreagirati previdno in biti strpen.

6. Zaključek (komentar)

Sezona je bila glede na vse omejitve organizacijsko zelo zahtevna. Kljub vsemu smo imeli veliko srečo s pogoji, tako da omejitveni ukrepi niso bistveno vplivali na kvaliteto treninga in tekmovanj.

Še vedno nam manjka kvaliteten slovenski poligon, kjer bi bil trening mogoč vso zimo. Glede na zaprtost smučišč in vrhunsko zimo, so bili pogoji za trening v Sloveniji slabi. Sodelovanje z žensko ekipo svetovnega pokala je bilo v začetku sezone slabo. Po sestanku in pogovorih z odgovornimi v nadaljevanju sezone ni bilo večjih težav. Po sanaciji gležnja imamo planiran test novih smuči in tehnični trening v obsegu cca. 10 dni.

Pripravil : Matija Grašič

Jesenice 29.3.2021