

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2021/2022

ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL

Odgovorni trener : Sergej Poljšak
Vodja Panoge : Miha Verdnik
Vodja reprezentanc : Janez Slivnik
Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik
Predsednik Panoge : Iztok Klančnik

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Poljšak Sergej	
Trener	Livio Magoni (Hrovat)	
Trener	Božič Boštjan (Slokar)	
Trener, serviser	Valenti Aleš	
Serviser	Čerin Andrej (Bucik,Robnik)	
Serviser	Kristan Robi (Hrovat)	
Serviser	Plešivčnik Igor (Slokar)	
Fizio, kineziolog	Mali Ana	
Fizioterapevt	Kostrevc Timotej (Slokar)	
Kondicijski trener	Matija Rea (Bucik)	
Kondicijski trener	Robnik Miha (Robnik)	
Kondicijski trener	Lipovšek Severin (Slokar, Hrovat)	
Zunanji sodelavec	Turel Matjaž	Zdravnik
Zunanji sodelavec	Štabuc Brin	Zdravnik

1.2 Sestava in realizacija individualnih ciljev ekipe za svetovni

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
Robnik Tina	1991	SK Luče	1	Wcsl gs do 10. OI do 3. Wcsl PGS do 6.	Ne Ne Ne	31. mesto OI 17. mesto 8.mesto
Bucik Ana	1993	SK Gorica	1	Wcsl sl do 7. Wcsl gs do 15.OI sl do 3.gs do 10.	Da Ne Ne Ne	6. mesto 19. mesto 11.mesto sl 11.mesto gs
Slokar Andreja	1997	SK Dol Ajdovščina	1	Wcsl sl do 7. Wcsl gs do 20. Wcsl PGS do 6. OI sl do 3. vsl do 15.	Ne Ne Da Ne	8.mesto 30.mesto 1.mesto 5. mesto DNF
Hrovat Meta	1998	SK Kranjska Gora	1	Wcsl gs do 5 Wcsl sl do 15. OI gs do 3. OI sl do 15.	Ne Ne Ne Ne	15. mesto 41. mesto 7.mesto DNF

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
Prehodno obdobje od 1.4. do 15.5.	Jasna, Hintertux	12	Jasna , Hintertux	10
Pripravljalno obdobje od 25.7. do 27.9.	Saas fee, Peer,Ushuaia	36	Saas fee, Peer	30
Predtekmovalno obdobje od 3.10. do 23.10.	Solden, Hintertux, Schnalstal,	13	Schnalstal, Solden, Hintertux	10
Tekmovalno obdobje od 24.10. do 20.3. 2022		89	Levi, Schnalstal, Gressoney, Kr.Gora,Toblach,Trbiž, Schladming, Livignio, Obdach, Killington, Meribel, Are, Zagreb, Yangjing,	80
Skupaj		150dni		130dni

Individualna realizacija nekoliko odstopa od realizacije ekipe

2.1. OPIS REALIZACIJE

Slokar Andreja

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pripravljalni treningi so bili izvedeni po planu. Ker poleti nismo mogli v Argentino, je Andreja celotno poletje trenirala v Saas Fee-ju.

Delno je uspela dvigniti hitrostno bariero, vendar še premalo. Izboljšala je ravnotežni položaj.

Premalo je trenirala hitre VSL in SL postavitve. Še vedno ima težave pri VSL v višjih hitrostih.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Napredovala je pri realizaciji taktike v VSL in zlasti v SL. Izboljšala je smučanje v ožjih SL postavitvah.

Še vedno ima težave smučati kar najhitreje pri ožjih VSL postavitvah (premalo direktna smučina)

Realizacija: slalom 14.977 veleslalom 10.341 superveleslalom 1.339

(Pripravi Božič Boštjan)

Hrvat Meta

Pripravljalno obdobje:

Meta je opravila skupno do poškodbe v Lenzerheidu skupno 136 snežnih dni. Trening slaloma in veleslaloma je bil v pripravljalnem obdobju enakomerno razporejen. Opravila je tudi nekaj dni treninga hitrih disciplin. Vse skozi v dobri fizični kondiciji in brez poškodb.

Tekmovalno obdobje:

Vstopila dobro pripravljena. To je dokazovala predvsem v prvih vožnjah(Courchevel). Po razočaranju v Courchevelu je potrebovala kar nekaj časa da se je pobrala (en mesec). Na olimpijske igre je prišla v dobrem fizičnem in mentalnem stanju. Zasedla 7 mesto, potem pa zopet psihološki padec, po katerem se ni pobrala do tekme v Lenzerheidu, kjer se je tudi poškodovala.

Smučanje v veleslalomu je bilo skozi vso sezono dobro, glavna težava so bile druge vožnje. medtem ko je imela v slalomu predvsem težave z samozaupanjem. Po olimpijskih igrah se je posvetila samo veleslalomu.

Realizacija : slalom 21835 vrat veleslalom 18695 vrat
(Pripravil Livio Magoni)

Bucik Ana

Pripravljalno obdobje:

Zaradi covid situacije je bil trening realiziran v Evropi. Ana je opravila to obdobje brez večjih težav. Planiran test smuči v aprilu se je izkazal za odlično rešitev. V slalomu poizkušali odpraviti probleme iz prejšnje sezone(intenzivnost, linija smučanja, ravnotežni položaj, pravočasnost), v veleslalomu pa predvsem izboljšati navezavo zavojev. Poudarek je bil tudi na odpravi pretiranega nagiba zgornjega dela telesa v prvem delu zavoja.

Tekmovalno obdobje:

Vstopila dobro pripravljena, kar je dokazala tudi tekom sezone, vendar je bilo potrebno prilagajati količino in intenzivnost treninga zaradi bolečin v hrbtu. Samo smučanje na visokem nivoju skozi vso sezono. Kljub bolezni je imela odličen zadnji del sezone.

Realizacija: 128 dni na snegu slalom 14844 vrat veleslalom 8175 vrat

Robnik Tina

Pripravljalno obdobje:

Tina je opravila to obdobje brez večjih težav. Prešla iz krajših na daljše smuči. Poudarek predvsem na izboljšanju odklona in linije smučanja. Podobno kot v prejšnjih sezonah so se stvari podirale v težjih pogojih.(vidljivost, kvaliteta snega). Kljub težavam smučala še vedno na visokem nivoju.

Tekmovalno obdobje:

Tudi tokrat je poškodbe niso zaobšle. Izpah rame v začetku decembra je močno vplival na potek sezone. Ni tekmovala na dveh veleslalomih v Courchevelu, in prišla v Lienz skoraj brez treninga.

Odlična v Kranjski gori, drugi tek na OI, prvi tek Lenzerheide i drugi do odstopa.....

Predvsem zunanji dejavniki (kvaliteta podlage, vidljivost) so faktor, zaradi česar njeno smučanje funkcionira po principu toplo-hladno. V bodoče bo moralo biti njeno smučanje bolj odločno.

Menjava smučarskih čevljev sredi sezone je bila ustrezna, saj ji manjši čevljev omogoča več mehkoše.

Realizacija: 102 dneva na snegu veleslalom 10473 vrat superveleslalom 393 vrat

3. Realizacija rezultatskih ciljev

Realizacija individualnih ciljev v pod točko 1.2

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)
Bucik Ana	Wcsl sl top 7	DA	6 mesto
	Wcsl sl top 15	NE	19. mesto
	OI sl do 3 mesta	NE	11. mesto
	OI vsl do 10. mesta	NE	11. mesto
Robnik Tina	Wcsl veleslalom do 10. mesta	NE	31. mesto
	Wcsl paralel do 6. mesta	NE	8.mesto
	OI gs do 3. mesta	NE	17.mesto
Hrovat Meta	Wcsl veleslalom do 5. mesta	NE	15. mesto
	Wcsl slalom do 20.mesta	NE	41. mesto

	Wcsl paralel do 8. mesta		
	ZOI veleslalom do 3. mesta, slalom do 15. mesta	NE NE	7. mesto dnf
Slokar Andreja	Wcsl slalom do 7.mesta Wcsl veleslalom do 20 mesta Wcsl paralel do 6. mesta	NE NE	8. mesto 30. mesto
	ZOI slalom do 3. mesta Veleslalom do 15.mesta	NE NE	5. mesto Dnf

3.2 . Ocena posameznikov

(opis ocene posamezne športnice je dostopen pri odgovornem trenerju)

4. Poškodbe /bolezni

(opis posamezne športnice je dostopen pri odgovornem trenerju)

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci je bilo odlično, saj sta bila dr.Turel in dr.Štabuc vedno na voljo , ko smo ju potrebovali.

Tekmovalke individualno sodelujejo z psihologi.

6. Izhodišča za pripravo načrta

Glede na dosežene rezultate v pretekli sezoni menim, da je bil način delovanja ekipe ustrezen. Vsi deležniki v procesu treningov in tekmovanj so se v glavnem držali dogovorov, tako da večjih težav ni bilo. Ta način bi bil ob določeni nadgradnji lahko še boljši. To je tudi glavno izhodišče za pripravo načrta za prihodnjo sezono.

7. Zaključek

Rezultatsko sezono lahko ocenim kot uspešno. Na kar nekaj tekmah smo imeli po 4 tekmovalke v finalu, ogromno uvrstitev med najboljših 15. in pa tudi uvrstitve na zmagovalni oder. OI pa bi se lahko z malenkost sreče tudi obrnile v našo stran.

Ne glede na možnost individualne izbire treninga (Slokar, Hrovat) je ekipa ogromno trenirala skupaj (predvsem Slokar). To je vsekakor bistveno pri takšni kvaliteti tekmovalk kot jih imamo, s tem pa je bil tudi dosežen namen takšne organiziranosti. Koncentracija tekmovalk in s tem dvig same kvalitete treninga

Vieliko energije in časa smo porabili za covid testiranja. Zahvalil bi se vsem za disciplino kar se tiče preprečevanja okužb znotraj ekipe. Razen v enem primeru, tekmovalke niso izgubile niti ene tekme. Sodelovanje z moško ekipo brezhibno. Hvala Klemen.

Zahvala tudi Janezu in Mihi za pomoč na tekmah.

Po dolgem času je bil možen tudi trening v Kranjski gori, pod bistveno boljšimi pogoji (urnik, podlaga), za kar gre zahvala predvsem Mihi.

Pripravil: Poljšak Sergej