

LETNA POROČILA ŽENSKI PROGRAMI 2023 / 2024

ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL -TEHNIČNE DISCIPLINE - (do 13.12.2023)

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	Vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	GREGOR KOŠTOMAJ	
Trener	DENIS ŠTEHARNIK	
Trener	MARKO VUKIČEVIČ	
Kondicijski trener:	MARKO BUCIK	Bucik
Kondicijski trener:	SEVERIN LIPOVŠEK	Dvornik, Slokar
Kondicijski trener:	TADEJ PAŠČINSKI	Hrovat
Fizioterapevt:	ANA MALI	Bucik
Fizioterapevt:	MANCA VIDA	Dvornik, Hrovat
Fizioterapevt:	TIMOTEJ KOSTREVC	Slokar
Servis smučī:	ANDREJ ČERIN	Bucik
Servis smučī:	JAKA DVORNIK	Dvornik
Servis smučī:	LENART VOGLAR	Hrovat
Servis smučī::	VALENTI LUCA	Slokar
Zdravnik:	dr. BRIN ŠTABUC, dr. MATJAŽ TUREL	

1.2 Sestava ekipe za svetovni pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
Ana Bucik	1993	SK Gorica	A	Top 7 WCSL SL Top 15 WCSL GS		
Andreja Slokar	1997	SK Dol Ajdovščina	A	Vrnitev na vrhunski tek. nivo		Sezona po poškodbi

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
Pripravljalno obdobje				
Maj in junij 2023	Moelltal, Tux, Kaunertal	6 – 15	Moelltal, Stelvio	11 (Bucik 2, Slokar 11)
22. – 30.7.2023	Saas Fee	6	Saas Fee	5 (obe)
8. – 16.8.2023	Saas Fee	6	Saas Fee	4 (Slokar 2 – potem poškodba)
21. – 25.8.2023	Hala Neuss	3	Hala Neuss	4 (samo Bucik)
30.8. – 22.9.2023	Ushuaia	17	Ushuaia	21 (Bucik 18, Slokar 19)
Predtekmovalno obdobje				
6. – 13.10.2023	Pitztal, Soelden, Tux, Saas	6	Saas Fee	7 (obe)
18. – 21.10.2023	Soelden, Tux	3	Tux	3 (obe)
21. – 25.10.2023	Tux	3	Soelden	1 (obe)
Tekmovalno obdobje				
Treningi dni		40 -45	Levi, Killington, Mt. Tremblant, Pozza di Fassa	17 (bucik 15, Slokar 17)
Tekmovanja WC SL		11		3 (obe)
Tekmovanja WC GS		11		4 (obe)
SKUPAJ		112 – 126		80 (Bucik 66, Slokar 72)

2. 1 Opis realizacije

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

V maju smo realizirali krajši trening na Moelltalu, kjer je bila zbrana večina ekipe. Opravili smo s spoznavanjem in pogovore o načinu dela v prihajajoči sezoni. Odločili smo se da bo Ana posvetila v naslednjih mesecih več pozornosti kondicijski vadbi, Andreja pa, po zeleni luči od zdravniške službe za smučanje, da se postopno vrne na smuči. Zato je v juniju opravila 8 dni zelo kakovostnega smučanja in treninga na položnejših terenih ledenika na Stelviu. Težav s kolenom praktično ni imela, prav tako, pa je bila sama smučarska tehnika na teh terenih zelo dobra. Največ pozornosti je bilo namenjeno uravnoveženi centralni postavitvi na smučeh z visokimi boki, ter enakomernemu obremenjevanju zunanje smučke v obeh zavojih enako. Smučala se je na SL, GS in SG smučeh.

Sledila sta dva smučarska kampa v Saas Fee-ju, kjer je bil osnovni cilj dobra tehnična postavitve z neprekinjeno dinamiko v obeh tehničnih disciplinah in pa vsaj preizkusiti vso novo opremo in nastavitve pred odhodom na glavne priprave v Ushuaji. Na prvem kampu nismo imeli ravno sreče z vremenom in dobrimi snežnimi razmerami, saj je najprej nekaj smučanja odpadlo, naslednje dni pa se je sneg zmeščal sorazmerno hitro. Večino smučanja je bilo na prosto ali v postavitvah z metlicami.

Avgustovski kamp nam je bil z razmerami bolj naklonjen in smo nadaljevali s postavitvami na metlice in nato na normalne kole. Delali smo v več krajših sekcijah. Žal se je tretji dan pri zdrsu na bok poškodovala Andreja (počena kost palca desne roke), ki jo je spet za nekaj časa odmaknila od smučarskih treningov. Ana je trenirala brez težav in zadnji dan je na ravnini trenirala tudi s SG smučmi.

Pred odhodom v Ushuajo je Ana opravila še 4 dni zelo intenzivnega treninga SL v hali na politi snežni in ledeni podlagi. Tam smo trenirali tako na metlice kot na normalne kole, v zelo veliko različnih postavitvah (tudi zelo atipičnih). Andreja je morala ta trening izpustiti, ker je bil riziko dodatne poškodbe palca prevelika.

V Ushuaji so nas pričakale kar solidne snežne razmere, kjer smo nameravali opraviti v glavnem SL in GS trening, z dodatnim dnevom ali dvema treninga SG. V prvi polovici nas je žal doletela okužba s COVID-19 virusom (ki se je postopno širila po ekipi), ki je najprej priklenila dekleta za 2-3 dni v posteljo, nato pa še oslabila njihovo delovno storilnost. Tako smo morali program mnogo bolj prilagoditi njihovim zmožnostim, kot pa slediti nekim začrtanim programom. V Argentini je bila tudi velika gneča za treninge, tako, da je bilo potrebno kar nekaj prilagajanja tudi zaradi tega. Kljub temu pa smo opravili nekaj dni kakovostnega treninga na različnih terenih in podlagah. Še najbolj so manjkali treningi na daljših progah, ki smo jih res imeli zelo na minimumu. Ker Andrejin poškodovan palec še vedno ni omogočal povsem nemotenega treninga SL, je v začetku večino treninga te discipline opravila na metlice. Je pa sredi kampa prejela še močan udarec v palec tokrat leve roke, a slikanje na srečo tokrat ne pokaže kaj drugega kot le močan udarec.

PREDETKMOVALNO OBDOBJE:

Po vrnitvi iz Argentine, so dekleta dobila nekaj dni odmora za regeneracijo in nato kondicijske treninge. Hkrati smo v tem času preverili tudi krvne slike, da smo dobili vpogled v morebitne slabosti, ki bi jih lahko pustila okužba s Covidom.

Razmere na ledenikih so bile nato v Evropi zares slabe in zato smo bili prisiljeni na naslednji kamp ponovno oditi v Saas Fee. S ciljem večinoma trening GS. Pa še tam je bilo na progah zelo malo snega in v glavnem umazan led. Kar je posledično pomenilo spet treninge na krajših progah in manj voženj. Ana se ob koncu kampa smuča že solidno in odločneje, Andreja pa premalo konstantno in še testira različne pancarje.

Na finalni pripravi pred Soeldnom smo odšli na krajši kamp v Hintertux, kjer pa smo imeli težke snežne (ledene) in vidljivostne razmere. A se v teh razmerah začne bolje smučati Andreja, Ana pa na ledu na funkcionira najbolje. Pred odhodom v Soelden smo trenirali še en dan SL.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

GS tekma v Soeldnu se je dobro končala za Ano, kjer je z 11. mestom dosegla svoj najboljši izid v Soeldnu, žal pa je slabo smučala Andreja in sledilo je razočaranje, ki jo je psihološko zelo podrla. Nato smo se odpravili v Levi, kjer smo najprej ujeli še 3 dni treninga te tekmovalnem terenu, nato pa se za tekmi v SL, pripravljali še na položnejši progi v mestu. V teh treningih je več samozavesti in tudi hitrosti v SL našla Ana, podobno pa je tudi Andreja v "svoji" disciplini pokazala že več odločnosti in konstantnosti. Žal se je na prvi tekmi povsem zalomilo. Ana je imela odličen zgornji ravninski del, Andreja pa super strmino, a sta žal obe odstopili le nekaj zavojev pred ciljem. Naslednji dan sta obe smučali v krču in Ana konča na 19. mestu, Andreja pa se ne uvrsti v drugi tek. Po dnevu počitka smo nato 3 dni trenirali še GS na daljši in politi progi.

Sledila je selitev na tekme v ZDA, kjer se je na treningu GS zelo dobro in hitro smučala Ana, a žal tega ni povsem prenesla na tekmo in konča na 21. mestu, Andreja pa spet nastopi neprepričljivo. Pred SL tekmo zbolj Ana, a za tekmo vseeno stisne zobe za 20. mesto. Andreja pa se v SL najprej s solidnim

prvim nastopom "končno" uvrsti v drugi tek, kjer pokaže predvsem v strmih delu, da še zna hitro in kvalitetno tekmovali. To tekmo konča na 7.mestu, ki ji po dolgem času vrne nasmeh na obraz. Po tekmah še ostanemo v Killingtonu, kjer Andreja opravi 2 dni GS treninga na zgornjem delu tekmovalne proge, Ana pa je žal zbolela in obležala v postelji.

Sledi selitev v Kanado, kjer sta dve tekmi GS. Ana v prvem teku prve tekme grdo pade na bok in prejme zelo boleč hematoma. Kljub temu naslednji dan nastopi in tekmo konča na 27.mestu. Andreja se na teh dveh GS tekmah na uvrsti v finale, a je bila na prvi po zaostanku mnogo bliže kot na prejšnjih GS tekmah. Tam se dogovoriva, da se po vrnitvi v Evropo bolj posveti SL.

Po nekaj dnevni pavzi smo odšli na trening v Pozzo di Fasso, kjer je bil planiran trening SL.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

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

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
WC SKUPNO	1 x 15 (več kot 500 točk)	
WCSL SL	1 X 7, 2 X 25	
WCSL GS	1 X 15, 2 X 25	
WC POSAMEZNA TEKMA	1 X 3, 7 X 10, 10 X 15	

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)
Ana Bucik	Top 7 WCSL SL		
	Top 15 WCSL GS		
Andreja Slokar	Vrnitev na vrhunski tekmovalni nivo		

2. Realizacija načrtovanega programa: Ana Bucik

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
Treningi:20.12.-29.12.	Courchevel,Toblach, Lienz	5	Courchevel, Toblach, Lienz	5
2.1.-30.1.	St.Michael, Kr.Gora, Jasna, Flachau, Kronplatz	13	St.Michael, Kr.Gora, Jasna, Flachau, Kronplatz	13
3.2.-29.2.	Kr.Gora, Soldeu, Kartitsch, Toblach, Are	8	Kr.Gora, Soldeu, Kartitsch, Toblach, Are	8
1.3.-26.3.	Are, Saalbach, Peca	12	Are, Saalbach, Peca	11
Tekme WC:		14		14
SKUPAJ		52		52

2. 1 Opis realizacije

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Ana je v tekmovalno obdobje vstopila s premalo količino kvalitetnega treninga, da bi bila na nivoju lanske sezone. Prav tako potoži, da ni uspela testirati in izbrati ustreznega materiala v poletju (Ushuaia). V obeh disciplinah je celotno pripravljalo obdobje uporabljala smuči iz lanske sezone. Na začetku je bil fokus v glavnem pri izbiri opreme ampak bili smo že v drugi polovici decembra. Kar nekaj časa je šlo za iskanje nastavitev. Vsi treningi med tekmovalno sezono od 20.12. so bili izpeljani po načrtanem terminskem planu in na podlagah kot jih zahtevajo tekme nivoja WC. Imeli smo dosti sreče z vremenom in temperaturami, da smo lahko tudi sami utrdili podlago po potrebi, skratka prvotni cilj so bila smučišča, kjer to omogočajo in da so potem tam potekale tudi tekme. Vsebinsko so bili treningi naravnani za izboljšavo bolj kvalitetne in pravilne izvedbe zavoja s tehničnega vidika, kar je pri Ani še vedno slabša točka. Na splošno se jo je poizkušalo tudi dvigniti, ker je bila psihološko precej na dnu.

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)
ANA BUCIK	WCSL TOP 7 SL	28.mesto	NE
	WCSL TOP 15 GS	26.mesto	NE

3.2 . Ocena posameznikov

ANA BUCIK

Še vseskozi ima težave s tehniko predvsem z napačnim gibanjem (preveč vertikalno), pasivno menjavo in vhode v zavoj v obeh disciplinah. Stanje se je sicer tekom sezone popravilo ampak glede na situacijo s ponesrečenimi tekmami je bil napredek majhen. Ana si je zelo močno želela rezultata ampak smučala s prevelikim »nahrbtnikom« psihološkega pritiska. Ni bilo prave sproščenosti, kar se

je videlo na težkih odsekih prog, kjer je dostikrat nehala tekmovati in izgubljala ogromno časa. Vidi pa se, da zna določene stvari narediti vrhunsko in sigurno ni pozabila smučati. Ta sezona je bila ena najtežjih v njeni karieri tudi z vidika materiala. V januarju je menjala veleslalomski model smuči in ploščo, ker s prejšnjo ni bila več konkurenčna na ledenih progah prav tako se je pokazalo, da ima preveč agresiven smučarski čevelj za njene nastavitve in je morala iti v menjavo le tega. Na koncu je za las ujela finale v veleslalomu kljub dvema odstopoma. Škoda slaloma v Areju, kjer je bil pristop bolj tekmovalen ampak s preveč napakami za vidnejšo uvrstitev. Brez napak sem prepričan ,da bi bila na slalomskem finalu. Kljub temu, da je najstarejša od punc ostaja zelo prizadevna in dovzetna za izboljšave, kar je predpogoj za napredek, ki ga potrebuje za nadaljevanje kariere.

6. Izhodišča za pripravo načrta

V mesecu aprilu izkoristiti dobre snežne pogoje, opraviti teste nove opreme in čim več kvalitetnih treningov in s tem bazo za naslednjo sezono. V mesecih od maja do konca julija poudarek na kondiciji, kjer vidim veliko prostora za napredek!

7. Zaključek

Ana ima po mojem mnenju še vedno potencial za doseganje vrhunskih rezultatov in mislim, da še ni pokazala vsega kar zna.

2. Realizacija načrtovanega programa : Andreja Slokar

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
20.-23.12.2023			Corchevel	3
27.-29.12.2023			Toblach	2
2.-3.1.2024			St.Michael	2
10.-16.1.2024			Jasna, Flachau	5
29.1.-5.2.2'24			Nova Ponente, Pampeago, Kr. Gora	7
8.-9.2.2024			Soldeu	2
18.-20.2.2024			Neuhtai	3
29.2.-9.3.2024			Geilo, Are	8
14.-15.3.2024			Saalbach	2
SKUPAJ				44

2. 1 Opis realizacije

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Nisem bil poleg.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Z Andrejo sem pričel sodelovati na njeno in lastno željo. Najino sodelovanje se je pričelo 20.12.2023 v Courchevelu. Začel se je zgoščen tekmovalni ritem, saj so si tekme sledile druga za drugo. Zaradi tega ni bilo možnosti za kak vsebinsko drugačen trening in je bil glavni cilj predvsem priprava na naslednje tekme ne glede na njeno tedanje stanje.

Težko opišem samo REALIZACIJO v tekmovalnem obdobju, saj nisem bil poleg načrtovanja. V Sv. pokalu je koledar znan in je sama realizacija prilagojena iskanju ustrezne snežne površine in profila samega terena. V sezoni, ki je bila zaradi vremenskih pogojev zelo neprijazna za kvaliteten trening, sem večino energije posvetil iskanju primernih terenov za samo pripravo na tekmovanja.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

Svetovni pokal SL – končno 21. mesto

Veleslalom brez uvrstitve v drugi tek. Še najbližje je bila v Lienzu.

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Vsebinski/rezultatski	Samozavestno tekmovati SL in GS	NE. Manjka velika mera suverenosti v obeh disciplinah. Prisoten je velik strah pred ponovno poškodbo.

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)
Andreja Slokar	Vrnitev na tekmovalni nivo	DELNO (SL da, VSL ne)	DELNO

3.2 . Ocena posameznikov

Andreja Slokar

Andreja je vsekakor pričakovala lažje vračanje v tekmovalni ritem po poškodbi kolena. Opisal bom zgolj tista opažanja, ki sem jih uspel pridobiti v 3 tekmovalnih mesecih z Andrejo.

Že pred poškodbo je imela Andreja nizko hitrostno bariero, ki se je kazala zlasti v VSL. Zagotovo je v največji meri na njej, da se poskuša osvoboditi prevelikega spoštovanja hitrosti in premikati mejo. V SL se kaže zlasti manko hitre in maksimalne moči, kar je razumljivo, saj Andreja po rehabilitaciji kolena ni mogla razvijati te lastnosti, ki je ena izmed najpomembnejših za uspešnost v SL. Izrednega pomena za naslednjo sezono bo ustrezna kondicijska priprava in samo vodenje le-te!

4. Poškodbe

Andreja si je poškodovala zapestje na VSL treningu v Saas Fee-ju tik pred odhodom v Ushuaio. Nekaj časa je imela prilagojen program treninga v Ushuai. V začetku januarja 2024 so se začele stopnjevati bolečine v poškodovanem kolenu. Sredi februarja so se bolečine prenehale. V Flachau smo opravili MR kolena. Posnetke so si pogledali dr. Kristan, dr. Fink ,... in nihče ni opazil nobenih poškodb na strukturah.

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Špela Pretnar - svetovanje

6. Izhodišča za pripravo načrta

Andreja ima trenutno v sezoni predvsem dve glavni težavi. Prva je zagotovo ta, da je bila primorana zaradi rehabilitacije in prilagojene kondicije izpustiti kondicijski trening maksimalne in hitre moči. To se ji zelo pozna pri njeni najboljši disciplini – slalomu. Nujno je, da naslednje pripravljalno obdobje dvigne hitro moč!

Druga težava je bila psihološka ovira v VSL pred ponovno poškodbo. Zaradi tega stalno podzavestno nadzira hitrost, tudi v prostem smučanju in bo potrebno veliko truda, da to odpravi pred naslednjo tekmovalno sezono. Predvsem pa je odločitev v njej sami, ali bo sposobna tvegati več.

NEJA DVORNIK

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	DENIS ŠTEHARNIK	trener SZS
Kondicijski trener:	Mag. Severin Lipovšek	samoplačniško
Pomočnik trenerja za kondicijo:	Katja Horvat	samoplačniško
Fizioterapevt:	Tjaša Filipič	Fizioterapija SZS
Pomočnik in servis:	Jaka Dvornik	Servis SZS
Zunanji sodelavec	Dr. Brin Štabuc	poškodbe
Zunanji sodelavec:	Dr. Radoje Milič	testiranja
Zunanji sodelavec	Dr. Matjaž Turel	Bolezni
Zunanji sodelavec:	Mag. Helena Okorn	Prehransko svetovanje -samoplačniško
Zunanji sodelavec:	Dr. Petra Zupet	Zdravnik, preventiva, samoplačniško
Zunanji sodelavec:	Matjaž Jeseničnik	Fizioterapija doma—samoplačniško

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacijaja	Opomba
Neja Dvornik	2001	SD DVORNIK TRANSPORT	K1	WCSL top 25	WCSL 18	VSL 32

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
1.prehodno 28.3.-30.4.2023	Peca	12	Peca	8
2.pripravljalno 13.5.-13.10.2023	Kaunertal,Ushuaia,Saas Fee, Neuss,Pitztal	54	Kaunertal,Ushuaia, Neuss,Saas Fee	38
3. predtekmovalno 14.10.-10.11.23	Tux,Pitztal,Solden,Levi	12	Saas Fee, Levi,	10
4.tekmovalno	WC program+ treningi	74	Večino	68

2. 1 Opis realizacije

PREHODNO OBDOBJE: Je bilo izvedeno skoraj v celoti. Opravili smo načrtovane treninge hitrih disciplin in atipične veleslalomске postavitve. Samo za slalom trening na koncu sklopa nam je zagodlo vreme, tako da ni bil izveden. Cilj je bil prilagajanje na atipične situacije, ter poudarek na stvareh, ki jih še ne obvlada. Vse razen slalom treninga je bilo izvedeno na Peci. Z izvedbo treninga in napredkom tekmovalke sem bil zadovoljen.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: 1 sklop tega dela smo opravili v Kaunertalu na sanke, 2 sklop pa na Molltalu. Izvedba program je bila 75%, ker smo imeli težave z vremenskimi razmerami. Cilj je bil prilagajanje na novo opremo ter izboljšati zavoj v levo. Realizacija nam ni v celoti uspela. Težave z zavojem so bile še vedno prisotne. Prioriteta na treningu je bila tehnična vadba.

Tretji del obdobja smo najprej poizkusili opraviti v Saas Feeju nato v Ushuai. Cilj je bil spraviti smučanje na višji nivo, preizkusiti novo opremo ter dvigniti samozavest tekmovalke.

Realizacija je bila povprečna. V Saas Feeju so bile ponovno težave z vremenom in pogoji zato smo dodali SL trening v dvorani v Neussu, kjer smo dobro opravili z slalomsko tehnično vadbo. V Ushuai pa je bil izpad treninga zaradi covid-a -bolezni.

Tako v zadnjem delu pripravljalnega obdobja nisem mogel stopnjevati forme, ker baza ni bila v celoti narejena. Bili smo v zaostanku, zamujenega ni bilo mogoče nadoknaditi.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: Prvi del Je bil zaradi slabih snežnih pogojev na bližnjih ledenikih delno izveden v Saas Feeju Drugi del pa smo izvedli v Leviju.

Cilj je bil dvigniti formo ter utrditi naučeno. Bili smo v zaostanku, morali smo trenirati malo več, kot pa po navadi v tem obdobju . To se nam je kasneje odrazilo na tekmovanjih.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Začetek obdobja ni bil vzpodbuden, tekmovali smo v Leviju, Neji se za las ni uspelo uvrstiti v finale, zaradi tega je morala zelo padla. Pričakovanja so bila visoka, realizacija pa slaba. Še vedno je bilo premalo drznosti in odločnosti v vožnji.

Sledila so tekmovanja v Ameriki, kjer je bila Neja delno uspešna in nato v Kanadi.

Tam se Neja nikakor ni znašla zaradi položnega terena, ki ji sploh ne odgovarja ter mehkejša podlaga. Po ameriški turneji je sledila pavza, nato se Nejina forma počasi začela vzpenjati (razen občasnih zdrsev). Forma se je za razliko od prejšnjih let ta čas začela vzpenjati, ter se je vzpenjala vse do finala in to me zelo veseli.

Neja je imela daleč najboljšo sezono v njeni karieri in na splošno sem z njenim napredkom v obeh tehničnih disciplinah sem zelo zadovoljen.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Telesna priprava	Povečati moč in eksplozivnost	DA
Tekmovalna taktika	Natančno zaznavanje spremembe ritma	Delno
Tekmovalna tehnika	Izboljšanje na položnih terenih	Delno, samo na nekaj tekmovanjih
Linija smučanja	Zožati hodnik- linijo na odprtih postavitvah	Delno
Drznost	Povečati faktor drznosti	Delno – na nekaterih tekmovanjih
Psihološka priprava	Vključiti v proces treninga psihologa	NE

3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Neja Dvornik	WCSL top 25 SL	WCSL 20 SL	DA
	WCSL top 30 VSL	WCSL 32 VSL	NE

3.2 . Ocena posameznikov

Neja Dvornik: Splošna ocena napredka je pozitivna, kar se tudi vidi po osvojenih točkah svetovnega pokala. Neja je napredovala v kondicijski pripravi, izboljšuje pa se tudi na smučarskem delu, v smislu tehnične in taktične priprave na tekmovanja.

Zelo pozitivno je, da je uspela obe disciplini v kateri tekmuje, obdržati skoraj na istem nivoju.

Sodelovanje Neje v ekipi je bilo zelo pozitivno, tudi na tem področju je napredovala.

4. Poškodbe (bolezni in druge odsotnosti)

Pretiranih poškodb in bolezni Neja v tem letu ni imela. Omeniti je treba bolezen v Ushuai, ta ji je odvzela ogromno energije in povzročala težave v ključnem delu pripravljalnega obdobja.

V nadaljevanju so se pa pojavljale občasne bolečine v rami, kolenu in hrbtu.

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Neja občasno sodeluje z zunanjimi sodelavci preko SZS. Dr.Štabuc, 4 dni , dr.Turel, dr. Milič 3 dni Samoplačniško pa sodeluje: Fizioterapija- ko je doma ----Matjaž Jeseničnik 56 dni (sodelovanje na kondiciji in po smučanju, ko je Neja doma. Nutricionistika ----- uspešno sodeluje z Heleno Okorn 15 obravnav. Zdravniška služba ----- dr. Petra Zupet (krvne slike, itd) preventiva 8 obravnav

6. Izhodišča za pripravo načrta

Menim, da je potrebno delovati v okviru ženske A reprezentance, razen nekaj dni po potrebi.

Skupaj smo močnejši, notranja konkurenca je večino časa dobrodošla.

Neja ima še veliko prostora na področju kondicijske vadbe , zato potrebuje več časa za kondicijsko pripravo. Maj, Junij in Julij bo namenjen samo temu.

Moje mnenje je, da bi morali v njej razvoj ter tekmovalni proces vključiti še psihološko pripravo.

7. Zaključek : Neja ima za sabo svojo najboljšo sezono v svetovnem pokalu.

Zdaj že 4 leto zaporedoma napreduje in se počasi razvija v vrhunsko tekmovalko. Še naprej je potrebno odpravljati pomanjkljivost ki jo omejujejo pri doseganju vrhunskih rezultatov. Več časa bo potrebno nameniti testiranju opreme, ker se v vseh razmerah ni pokazala za konkurenčno.

Denis Šteharnek 18.3.2023 Slovenj Gradec

ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL HITRE DISCIPLINE

Pripravila: Darja Črnko

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener:	Darja Črnko	
Trener:	Natko Zrnčič Dim	
Kondicijski trener:	Tina Kobale	
Fizioterapevt:	Tina Kobale	
Servis smučī:	Roland Schneeberger	Kästle
Zunanji:	dr. Matjaž Turel	zdravnik (SZS)
Zunanji:	Aleksander Šinigoj	NLP
Zunanji:	Jure Lekič	'demonstrator'
Zunanji:	Aleksander Šajn	trener akrobatike
Zunanji:	Rado Ribič	terapevt APM
Zunanji:	dr. Ivica Flis-Smaka	

1.2 Sestava ekipe za svetovni/evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
Ilka Štuhec	1990	ASK Branik	1.kriterij	DH SG	ni dosežen ni dosežen	

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
12.5. – 30.5.	Kaunertal, Stelvio	14	Kaunertal, Molltal	12
15.6. – 12.8.	Kondi Maribor + okolica, Morje	60	Kondi Maribor + okolica, Morje	49
15.8. – 21.9.	Ushuaia, Argentina	29	Ushuaia, Argentina	29
3.-13.10.	Corralco, Čile	9	Corralco, Čile	9
28.10.-2.11	Cervinia	6	/	/
4.-10.11.	Juvass, NOR	/	Juvass, NOR	6
predtekmovalno				
15.-19.11.	Cervinia, Matterhorn	5	Cervinia, Matterhorn 1 DH trening!	7 (3 dn.b.v.)
tekmovalno				
december		12		15
januar		17		17
februar		15		16
do 21. marca		9		10
pripravljalno		58		56
predtekmovalno		5		7
tekmovalno		53		58 ??
SKUPAJ		116		121

2.1. Opis realizacije

POROČILO Ilka Štuhec, DH team

Sezona: 1. maj - do 30. april prihodnje leto

Načrt za Ilko narejen ob upoštevanju:

- let tekmovalke
- da se količina dnevnega treninga zmanjšuje
- več dela na kvaliteti izvedb
- načrt/cilj sezone je pripeljati tekmovalko do konca zdravo/nepoškodovano

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE

Maj 2023

Plan: Kaunertal, Stelvio - Realizacija: Kaunertal, Molltal

Kaunertal; trening tehnike – sodelujemo z Jure Lekičem. Trening s snežnimi sanmi – Tomaž Krois (voznik), z nami prvič Natko Zrnčić Dim

Na terenu: Ilka, Darja, Jure, Natko, Tina, Tomaž, serviser

Cilj campa je utrditev osnovnega tehničnega znanja in utrditev tega v hitrih disciplinah

Cilj letošnjega tehničnega kampa je bil, da se utrdi osnovno tehnično znanje, ki je vsako leto na malo višjem nivoju, in obdrži natančnost na težjih aritmičnih postavitvah.

Plan: disciplina za doseganje postavljenih ciljev je bil veleslalom, saj bi zaradi boljše tehnične pripravljenosti disciplina »superslalom« služila bolj za razbijanje monotonije z izvajanjem drugačnih zavojev kot pa metodična pot učenja/ponavljanja tehnike.

Smučanje Ilka: težki pogoji na Kaunertalu so priklicali nazaj vse stare težave v tehniki. Tako smo kar malo hodili na mestu, brez napredka in se pogovarjali o že vseh povedanih stvareh v tehniki.

Napredek je bil počasen – ko smo prešli na SG se je počasi začel kazat napredek, pridobljen iz GS treninga. Glede na željeno sta bila teren in postavitve primerna, tako da smo lahko kljub daljšim smučem dalje delali na tehniki, ki je bila skozi celoten trening na prvem mestu.

Zaradi razlogov: padci = nezaupanje, test opreme - ki ni ustrezala (smuči in čevlji), smo kljub dobrim pogojem ostali brez načrtovanega treninga in tistega napredka, ki smo ga pričakovali. Nejasni so bili problemi s smučarskimi čevlji!

Selitev na Molltal – Stelvio niso odprli (preveč snega).

Molltal: trening tehnike – Ilka, Darja, Jure, Natko, Tina, serviser

Potrebno je bilo dobiti nazaj izgubljeno samozavest iz prejšnjih dni, zato je bil poudarek na natančnem in nekoliko daljšem ogrevanju.

Smučanje Ilka: z izgubljeno samozavestjo se je pričela pojavljati nepotrpežljivost in prezgodnji vhodi v zavoj, posledično pa pasivno in nepovezano gibanje.

Eden od razlogov so tudi spremenljivi vremenski pogoji in posledično konstantno menjavanje disciplin, kar je privedlo do slabše osredotočenosti na tehniko. Ilka je želela trenirati SG, da ponovno pridobi samozavest, a zaradi vremena sprva ni bilo mogoče. Nadaljevali smo v GS postavitvah, a postavitve so bile tehnične (nismo bili sami na progah) in niso omogočale, da bi tekmovalka kot je Ilka skozi postavitve utrjevala tehniko. Moralo nam je uspelo dvigniti s prehodom na smuk, kjer je v nekaj dneh prikazala dobre položaje, predvsem pa prepotrebno igrivost.

Zaključek (pomlad): zastavljeni cilji niso bili izpolnjeni. Nismo prišli do konstante, na kateri bi se dalo dalje delati na detajlih, ki so potrebni, da se nadgradi zelo uspešna prejšnja sezona. Bilo je preveč voženj, kjer se je vrnila na smučanje izpred nekaj let, namesto da bi se gradilo na utrjevanju in izpopolnjevanju gibov katerih je nedvomno sposobna. Želeli smo narediti korak naprej, a so se pojavila nihanja, ki so nas vrnila nazaj.

Cilj campa Kaunertal – Molltal: 80% dosežen.

Dopust/ popolni odmor: 30. maj – 14. junij

Intenzivne kondicijske priprave: 15. junij – 12. avgust 2023 (različne lokacije)

Z namenom, da odpravimo pomanjkljivosti oz. (še) izboljšamo Ilkino fizično pripravljenost, tj. izboljšamo kinetične verige za optimiziran funkcionalni vzorec ter zaščitimo sklepe za čim boljši

izkoristek telesa ob obremenitvah, smo se junija 2023 povezali z Matej Bombačem iz podjetja Rehabo d.o.o..

V treninge smo tako v pripravljalnem obdobju, kot med sezono vključevali:

- delo na primitivnih refleksih, lokalnih stabilizatorjih (predvsem kolka, kolena in gležnja) in segmentalni disociaciji (ločeno delovanje različnih delov živčnega sistema, segmentov telesa)
- vaje za izboljšanje kinetične verige za optimiziran funkcionalni vzorec z največjim fokusom medenične in obkolčne miškulature
- vaje za izboljšanje vizualnega sistema

Ilkine kondicijske priprave so bile razdeljene v 3 faze, vsaka je bila sestavljena iz dveh delov.

Prvi sklop uvodnih treningov je bil namenjen večji količini aerobnega treninga/treninga v aerobni coni. V drugem sklopu uvodnih treningov smo povečevali intenzivnost, prešli na treninge aerobno-anaerobne cone in dodali treninge akrobatike.

Drugi del: široka baza – treningi hipertrofije in treniranje v vzdržljivostni coni – dodani so treningi vzdržljivosti v moči, nekaj treningov maksimalne moči in v drugem sklopu tudi intervalna oblika vadbe, treningi v anaerobni coni.

Tretji del: v prvem sklopu je bil poudarek na maksimalni moči, nato smo prešli na treninge vzdržljivosti v moči, ki so vključevali intervalne treninge z obremenitvami in dodali še pliometrične vaje za izboljšanje eksplozivne moči in hitrosti.

Skozi celotne priprave je bilo veliko poudarka na vajah za ohranjanje in izboljšanje gibljivosti, proprioceptije in koordinacije, v drugem in tretjem delu kondicijskih priprav pa tudi eksplozivnosti.

Camp J Amerika: Ushuaia - ARG, 15. avg.-21. sept.

Corralco - ČILE, 3. okt.- 13. okt.

Cilj campa J Amerika: dvigniti tehnični nivo smučanja (pomlad!), oddelat določeno količino tehničnih treningov, prenesti dobre stvari ponovno v hitre discipline

Tj. bil dolg camp, za katerega s(m)o se odločili/ga potrdili vsi člani ekipe. Med Ushuaio in Corralcom je bilo 11 dni prosto.

Pri sestavljanju plana za novo sezono je bilo jasno, da bo pomanjkanje snega v Evropi za nas velik problem. Trening hitrih disciplin je problematičen, predvsem za male ekipe, kot smo mi, saj se moramo za kvaliteten trening priključevati drugim ekipam. Velike ekipe pa niso navdušene.

Glede na lanski pogovor z upravljalci v Ushuaia, ki so zagotavljali novo DH progo, je bilo smiselno ostati dlje časa v Ushuaia, delati na vseh disciplinah kolikor se da, narediti 10+ dni dolg premor in potem še hitri trening v Corralcu (smučišče je odprto za treninge do konca oktobra). No, nove DH proge v Ushuaia ni bilo!

Ushuaia, ARG, 15. avg – 21. sept 2023

Vsi mogoči tereni, vremenski pogoji zelo spremenljivi, a skoraj vedno se da smučati. Težko prihajamo do željenih prog. Potrebno je kar nekaj iznajdljivosti in dosti prilagajanja. Absolutno preveč ekip na terenu in velika gneča. Velike ekipe dirigirajo razpored treningov in prog.

Priprav smo se po dolgi smučarski pavzi spet lotili postopno. Pomladna popotnica ni bila dobra. Sprva prosto smučanje z upoštevanjem osnovnih značilnosti tehnike, potem tehnični trening, lažje postavitve GS in sSL na lahkih terenih.

Smučanje Ilka: ob prehodu v težje postavitve, se je ponovila pomladna zgodba: premalo naslona na zunanjo/spodnjo nogo, nevporedno vodenje smuči – 'ne' umik notranjega kolena, pozicija preveč nazaj, kar pomeni razbremenitev v zrak in posledično izgubo kontakta s snegom.

Večina treningov, katerekoli discipline, menjavanje lažjih/težjih terenov, lažjih/težjih - počasnejših/hitrejših postavitvev, je bila namenjena iskanju rešitev, kako jo pripeljati v pravilnejše (hitrejše) izvedbe. Bili so dnevi, sklopi treningov, ko je vse izvedla dobro, v katerikoli disciplini, je napredovala, a se je spet v naslednjih dneh podrlo.

Kljub temeljiti analizi in navideznem razumevanju željenega, se stvari niso konstantno izboljševale, niso ostale na zadovoljivem nivoju, nismo dosegli konstantnih dobrih ponovitev. Ta vzorec se je ponavljal čez cel camp.

Ob prehodu na DH – lahek teren zgoraj, z ITA in FRA, glide zavoji, smo končno prišli do treninga skoka. Ilka odsmuča DH treninge zelo dobro – časovno konkurenčno najboljšim.

Cilj Ushuaia: 80% dosežen

Regeneracija – kondicija: 22. sept – 2. okt 2023

- 6 dni regeneracije
- treningi tonusa
- treningi v aerobno/anaerobni coni

Corralco, ČILE: 3.-13. oktober 2023

Cilj campa: max možna št. ponovitev, hitri treningi DH, SG, dolge proge, vadba timinga (pravočasnosti), vadba elementov (skok)

Odlični tereni za hitre discipline, sodelovanje med ekipami na terenu zelo dobro. Koordinacija vodje smučišč odlična. Vreme spremenljivo, največ težav povzroča veter.

Končno se lahko orientiramo predvsem na hitre discipline, delamo v postavitvah ki jih potrebuje in predvsem začnemo dvigovat bariero hitrosti. Ilka zavzeto sodeluje, trenira v tudi slabih/vetrovnih pogojih. Sodelujemo z mnogimi ekipami.

Smučanje Ilka: tehnično se stvari izboljšujejo. Z dvigom bariere hitrosti ni težav. Vhod v zavoj se izboljša, timing in tehnično, a je preveč popuščanja v drugem delu zavoja: rama pade noter, posledično zgornja noga ... zanimivo, vhod v naslednji zavoj spet dobro, a jo stane 'preveč časa', da pride na 'pravo/dobro mesto' za vhod v novi zavoj. Napredek je viden in vedno več dobrih ponovitev končno zbudi optimizem. Po planu, za ta camp, oddelamo za njo največjo možno količino treninga. Vadba skoka ni bila možna.

Cilj Corralco: 95% dosežen

Zaključek, poletni camp Ushuaia – Corralco: cilji niso bili izpolnjeni. Nismo prišli do dovolj konstantno dobrih ponovitev. Nihanja v prikazanem obdobju so bila prevelika.

Planiran in izveden 15 dnevni smučarski odmor, z 10-dnevnim kondicijskim vložkom/sklopom.

In potem Matterhorn-Cervinia speed trening. Zaradi za trening nemogočih razmer pod Matterhornom, vsi planirani treningi tam odpadajo. Smučarski odmor se podaljša na 3 tedne.

Dobimo možnost treninga na NOR, Juvass in gremo tja, saj ni možnosti treninga hitrih disciplin v centralni Evropi.

Camp Norveška - Juvass: 4.-10. nov. 2023

Cilj: v zimskih razmerah dodelat, ponavljat tehniko in taktiko v hitrih disciplinah - izničiti prevelika nihanja v izvedbah. Opravit test smuči.

Zanimivo: sodelujemo na 'norveškem speed campu'. Pogoji zimski, mrzlo, veliko novega snega, a trenerji s tekmovalci na terenu v kombinaciji z upravljalcem smučišč opravimo dosti dela in trening dobro izpade. Dela se DH v različnih postavitvah, s skokom.

Med treningom se brez stresa in motenj za trening, še dodatno testirajo smuči.

Smučanje Ilka: še nekaj nihanj v izvedbah, a vsak naslednji dan jih je manj. Lažji teren ji da dodatno samozavest. Z dobrim občutkom gremo na DH tekmovanja pod Matterhorn.

Cilj Juvass: 100% dosežen

PREDETKMOVALNO OBDOBJE

15. – 30. november 2023

V tem obdobju planirana dva DH pod Matterhornom (!!!) in 5 smučarskih dni treninga hitrih disciplin po tekmovanju – skupaj 5 tekmovalnih dni (tj 3 x tren DH, 2 x race DH) in 5 trening dni.

Tekmovalni del: – izveden en trening, kjer imamo veliko težavo z infom, ki ga od ekip s katerimi sodelujemo ne dobimo pravi čas, kar pa dobimo, ne ustreza dejstvu. Založijo nam nahrbtnike. Ilka se v jezi samo spusti po progi in temu je primeren rezultat. Ta dan/dogodek povzroči škodo na njeni psihi.

V tem predtekmovalnem obdobju iztržimo vsega skupaj 7 smučarskih dni, a 3-je dnevi od teh so brez vezni. Hvala bogu, da se odločimo ostati v Cerviniji po tekmovalnem programu, saj dobimo potem 3 res kvalitetne dni SG treninga, s konkurenčnimi ekipami.

Smučanje Ilka: bili so tekmovalni pogoji (podlaga, konkurenca) se je dobro odsmučala. V vseh 3-eh dneh je prikazala kvalitetne izvedbe. Ocena treninga/izvedb: dobro do odlično.

Zaključek 'predtekmovavno obdobje': čakanje na treninge in tekmovanja 'Matterhorn' povzročajo nervozo/nejevoljo v teamih. Tj. (predvidena) izguba časa in živcev.

TEKMOVALNO OBDOBJE

1. december – 20. marec 2023 (zadnja tekma/finale DH je 23. marca, a je potrebno oddat poročilo do 21. marca !!!!!)

December 2023

- **trening Solda** – free ski – mehko, slabe razmere – ni se prilagodila
- **St. Moritz**: plan 2 x SG, 1 x DH. DH 14.m (odlično odsmuča DH treninge, 2. in 5., na tekmi napaka odnese dobro uvrstitev). SG 31.m - izredno slabi pogoji (slaba vidljivost in razbita podlaga) – se ne znajde. 2. SG odpade zaradi slabih pogojev.
- **Val d'Isere** – plan 1 x DH – 5.m, 1 x SG - 15.m. Na edinem treningu 1., en trening odpade - dosti novega snega, GS trening po luknjah – se ne prilagodi. Dobro tekmuje/smučanje v DH, zadržano – nenapadalno v SG.
- po pavzi zbolji – 10 dni off/ malo aktivacije
- **trening Peca** – 3 dni GS – dobimo dva dobra dneva – boljše smučanje šele v zadnjih rundah (!!!)

Januar 2024

- **San Pelegrino** – plan po novem letu – dobimo samo en dan GS treninga, velika količina snega ne omogoča treninga tam. Preselimo se v **St. Lambrecht** – več malih ekip skupaj – en dan SG, en dan DH – povprečno smučanje. Bolečine hrbet (!!!)
- **Zauchensee** – 2 x SG – 2 x 31.m, (1 x nadomeščanje), 1 x DH – 12.m. DH: na treningu slabo smučanje – izgublja čez celo progo. Na tekmi dobro smučanje, a v enem zavoju izgubi 'vse'.
- doma **Areh-Cozjerica**: lahek GS trening
- **trening Schladming** – male ekipe skupaj – 2 dni SG, 1 dan GS – SG zadnje vožnje dobre oba dneva, GS slabo smučanje
- **Cortina** – 2 x DH – 21.m, 19.m, 1 x SG – odstop. Na edinem treningu (en odpade) slabo smučanje, na tekmi povprečno, izredna nihanja v smučanju. PROBLEM SMUČARSKI ČEVLJI !!! – ugotovitev, da smučarski čevlji 'ne dajo dovolj'.

S starimi sm. čevlji starta SG – dobro smučanje - 'body language' drugačen, a odstop.

- **trening Kuhtai** (po odpovedi tekem v Garmisch-u) – 2 dni GS, 2 dni SG – smučanje na višjem nivoju – manj osnovnih napak - testiranje sm. čevljev

Februar 2024

- **trening Leukerbad**: plan 4 dni: GS, 2x SG, 1xDH – vreme, preveč snega – 2 x GS – solidno smučanje, a še nekaj osnovnih napak, ki se nam vlečejo čez celo leto!
- **Crans Montana**: 2 x DH 9.m, 10.m, 1 x SG 39.m. Oba treninga v CrM tehnično gledano raznolika: določeni deli tehnično odlično odsmučani, nekateri slabo. V prvi tekmi je odsmučala za zmago, a ena napaka jo je odnesla – majhne časovne razlike. Druga tekma ni bila odsmučana suvereno kot dan prej – slaba vidljivost, a SG tekma – res slabo smučanje, nihanje v izvedbah iz dneva v dan. Testirajo se smučarski čevlji. Ogrevalke: vsak dan GS, zelo dobro smučanje, večina zelo kvalitetnih zavojev.
- **San Pelegrino**: 2 x SG – oba odpadeta

Marec 2024

- **Kvitfjell: plan:** DH + SG. DH odpade – treningi in tekma. Odločijo se za 2 x SG. Prvi SG Ilka odsmuča odlično, napadalno. Drugi SG rezervirano (slabi pogoji, sneg in vidljivost).
- **trening Kvitfjell:** ostanemo tam, dobimo 3 dni dobrega treninga v zimskih pogojih – 2 dni SG, 1 dan DH. Testirajo se smučarski čevlji in smuči. Ilkine izvedbe se premaknejo v boljšo smer, konstantno gre boljše, končno večkrat začuti smučko.
- **doma:** regeneracija in kratek kondicijski aktivacijski blok
- **Pass Thurn:** plan 3 dni treninga – GS in 2x hitra disciplina. V pomladnih razmerah izvlečemo max, 2 dni GS, 1 dan SG.
- **Saalbach** – finale – Ilka uvrščena v DH. Trening 20.marca je spoznavanje terena – nikoli ni smučala tukaj. Spremenljivo smučanje po odsekih – dva oseka zelo dobro. 2.trening 21.marca odpade.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Ilka Štuhec	DH med 3 Izhodišče: 2.mesto	DH 13.mesto (do 21.3.24 - še tekma)	ne
	SG med 10 Izhodišče: 26.mesto	SG 26	ne

V sezoni 23-24 je do danes, 21.3.2024, odpadlo kar 6 tekmovanj v hitrih disciplinah: 4 x DH, 2 x SG in tudi preveč uradnih DH treningov pred tekmovanji. Tako trdim, da je to vplivalo na rezultatsko uspešnost/realizacijo.

3.2 . Ocena posameznikov

Pričetek tekmovalnega obdobja se ni začel po njenih pričakovanjih. Izgubila je samozavest. Dnevna nihanja, ki so nas negativno presenečala na prvih campih nove sezone, so se ponovno pojavila v tekmovalni sezoni. En dan se je borila za zmago, naslednji dan ni prišla v 30!! Sicer je v tekmovalnem obdobju, na uradnih treningih in tekmovanjih, prikazala nekaj izjemnih voženj, dobre uvrstitve, ki pa niso bile konstanta preko sezone. Kljub temeljitim analizam in navideznem razumevanju željenega, v predvsem slabših pogojih ni zmoгла odpeljati dobre vožnje.

Tehnično gledano: cilj – dobra tehnika ni bil dosežen

Kondicijsko je dobro pripravljena, redno se dela čez celo sezono, intenzivnost je odvisna od prioritet (smučanje, tekmovanja ali treningi).

4. Poškodbe

V tej sezoni 2 x resno zbolela, prehlad in težko dihanje. Bolečine (kolena, hrbet, rama) so vedno. V zadnji sezoni več problemov s hrbtom in novo - bolečina v desnem kolku. Pojavile so se nenormalno visoke srčne frekvence, zato smo opravili obremenitveno testiranje in nadzor krvnega tlaka. Test ni pokazal nobenih posebnosti in odstopanj. Težave so bile obvladljive, a je bilo dosti prilagajanja v trenažnem procesu na kondiciji in na snegu.

Veliko se dela na preventivi.

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

V začetku pripravljalnega obdobja sodelovanje z Jure Lekičem.

Cilji: narediti dobro tehnično osnovo v GS, za nadgradnjo SG tehnike.

Aleksander Šajn – v kondicijskem obdobju, specifika: akrobatika.

Rado Ribič – po potrebi – APM terapije po Penzel-u.

Aleksander Šinigoj: mentalni trening.

6. O ekipi

Na podlagi lanske uspešne sezone smo z elanom in zelo motivirani začeli tudi letošnjo sezono. Vsak posameznik v ekipi je dobro oddelal svoje delo in izpolnjeval svoje dolžnosti. Žal se to ni uspešno povežalo v celoto, ki je potrebna za doseganje najvišjih rezultatov v svetovnem pokalu.

Tekom sezone se je zaradi zaostajanja za zastavljenimi cilji pojavilo nekaj frustracij in razhajanj v mnenjih, kar je zelo vplivalo na povezanost ekipe. Kljub prizadevanjem za ohranjanje pozitivnega pristopa in povezanosti, se pravih rešitev, ki bi rezultirale tudi v boljših rezultatih, ni našlo.

SZS: hvala za korektno sodelovanje in občasno pomoč. Hvala za zaupanje.

ŽENSKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

Vodstvo in sestava ekipe:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Aleš Valenti	
Zunanji sodelavec:	dr. Brin Štabuc	Zdravnik

Nika Tomšič	2000	ASK Branik	K2	K2	DA	
Anja Oplotnik	2002	SK Celje	K2	K2	NE	POŠKODBA; STATUS OSTAJA

2 Realizacija programa:

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
1.4. – 15.6.	TUX, MELLTAL	12	Zaradi okrnjenega finančnega programa, so treningi v tem obdobju odpadli	0
16.6. – 15.10.	NEUSS, SAAS	35	NEUSS, SAAS	23
16.10. – 21.11.	TUX, SAAS, LEVI	18	LEVI	16
22.11. – 1.4.	Treningi bi potekali na krajih kjer se odvijajo tekme EC in okolici	82	Tekme FIS, EC in WC, ter kraji v bližini	70
SKUPAJ		147		109

2. 1 Opis realizacije

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Kondicija je potekala v lokalnem okolju pod nadzorom individualnih kondicijskih trenerjev. Poudarek je bil predvsem na dvigu anaerobnih sposobnosti in specifični moči. Obe tekmovalki sta to obdobje dobro izkoristile in dvignile nivo kondicijske priprave na višji nivo. Smučanje: V avgustu se je Nika Tomšič priključila ženski ekipi za svetovni pokal in tako opravila en dodaten kamp v Saas Feeju. Izvedli smo kamp SL v dvorani Nouss in SL in VSL kamp v Saas Feeju.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Kondicija: potekala je po načrtovanem programu, da smo poskušali ohraniti pridobljene sposobnosti na čim višjem nivoju.

Smučanje: Treningi in tekmovanja so potekala po načrtovanem programu (EC in FIS, tudi WC). Problem je povzročalo vreme in količina snega, zaradi katerega smo izgubili tudi kakšno enoto treninga.

Poskušali smo najti dobre pogoje za situacijski trening, da bi lahko bili konkurenčni na tekmovanjih.

Nastopali smo na EC tekmovanjih, WC Levi in Kranjska gora in FIS tekmovanjih v tujini.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

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

V začetku sezone, natančneje na treningu v Leviju na treningu slaloma, se je poškodovala Anja Oplotnik. Poškodovala si je koleno (utrgala je križno vez). Anja ni nadaljevala programa, saj je bila potrebna operacija kolena in rehabilitacija.

Nika Tomšič je prišla v sezono dobro pripravljena in na treningih z žensko ekipo za svetovni pokal kazala tudi dobro konkurenčnost. Ker pa je imela sama pri sebi previsoke cilje in želje, katerih na začetku sezone ni dosegla, je zapadla v tekmovalno krizo. Ob pomoči psihologa smo poskušali težave odpraviti, kar je do določene mere tudi uspelo in se pričelo odražati na njenih vožnjah in rezultatih na tekmah. Nika je v drugem delu sezone dobro napredovala in postajala vse bolj konkurenčna. Tako je njeno smučanje proti koncu sezone na zelo visokem nivoju.

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
EC slalom	2x do 15. mesta	Ne (realiziran rezultat 22 mesto EC SL)
EC slalom	2x končna uvrstitev do 30. mesta	Ne (končna uvrstitev EC SL 68)
EC veleslalom	Uvrstitev v točke EC	Ne
WC slalom	Uvrstitev v točke WC	Ne
FIS AUT/ITA	2x 1. mesto, 3x do 3. mesta	Da(3x 1. mesto, 1x 2. mesto, 2x 3. mesto na tekmovanjih FIS in FIS NC)
FIS točke	V slalomu in veleslalomu se približati FIS minimumu in superveleslalom izboljšanje FIS točk	Da, v slalomu ima boljše točke kot je FIS minimumu (Tomšič)

3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Anja Oplotnik	V slalomu približati FIS minimumu, v veleslalomu izboljšanje FIS točk	Poškodba	Ne
	EC slalom 1x do 15. mesta, skupno slalom do 30. mesta		Ne
	WC osvojitev točk v slalomu		Ne
Nika Tomšič	V slalomu in veleslalomu približanje FIS minimumu, superveleslalom popraviti FIS točke	V slalomu se je Nika približala FIS minimumu (21,51), v veleslalomu še tega ni dosegla	Da
	EC slalom 1x do 15. mesta, skupno slalom do 30. mesta,	EC slalom uvrstitev 22 mesto	Ne
	EC veleslalom osvojitev točk EC		Ne
	WC osvojitev točk v slalomu		Ne

3.2 . Ocena posameznikov

Anja Oplotnik:

Anja je v začetku sezone zamenjala opremljevalca smučarske opreme (Rosignol), za kar menim, da je bila odlična odločitev. Anja je dvignila nivo smučanja in tako postajala konkurenčna v slalomu. Žal se je v novembru poškodovala in tako ostala brez možnosti dokazovanja na tekmovanjih.

Nika Tomšič:

Nika je napredovala v kondicijski pripravi, kar ji je omogočalo, da je lahko tudi izvedbe na smučeh dvignila na višji nivo. Skozi pripravljalno obdobje je postajala vse bolj konkurenčna v slalomu, kakor tudi v veleslalomu. Nekaj težav ji je povzročala psihološka priprava v sredini sezone, vendar je te zmanjšala na minimum. Tako je lahko v drugem delu sezone pokazala dobre vožnje na treningih in jih prenašala tudi na tekme.

4. Poškodbe

Anja Oplotnik si je poškodovala desno koleno. Strgala je križno vez, poškodovala tudi meniskuse

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Nika Tomšič: Nika je sodelovala s psihologom.

6. Izhodišča za pripravo načrta

Potrebno bo upoštevati, da se Anja Oplotnik vrača po poškodbi in bo morala imeti prilagojen program dela na snegu. Pri Niki Tomšič, je potrebno sodelovanje s psihologom skozi vsa obdobja, da bo lahko mentalno dovolj močna tudi v sredini sezone! Na tem mestu bi še poudaril, da ima Nika veliko rezerve tudi v kondicijski pripravi in se lahko njena kondicijska pripravljenost dvigne na še višji nivo.

7. Zaključek

Obe tekmovalki sta zelo zagnani in predani smučanju. S takšnimi dekleti, ki imajo voljo in željo graditi svoje kondicijske in smučarske sposobnosti, je lahko delo zelo zanimivo. Pomembno je tudi, da smo ustvarili v ekipi dobro vzdušje in lojalnost, ki lahko pripeljeta do še boljših rezultatov.

2. Realizacija načrtovanega programa

Zadanega programa žal nismo mogli izvesti v celoti, saj smo bili finančno okrnjeni in je bilo potrebno program prilagoditi.

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
1.4. – 15.6.	TUX, MELLTAL	12	Zaradi okrnjenega finančnega programa, so treningi v tem obdobju odpadli	0
16.6. – 15.10.	NEUSS, SAAS	35	NEUSS, SAAS	23
16.10. – 21.11.	TUX, SAAS, LEVI	18	LEVI	16
22.11. – 1.4.	Treningi bi potekali na krajih kjer se odvijajo tekme EC in okolici	82	Tekme FIS, EC in WC, ter kraji v bližini	70
SKUPAJ		147		109

2. 1 Opis realizacije

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Kondicija je potekala v lokalnem okolju pod nadzorom individualnih kondicijskih trenerjev. Poudarek je bil predvsem na dvigu anaerobnih sposobnosti in specifični moči. Obe tekmovalki sta to obdobje dobro izkoristile in dvignile nivo kondicijske priprave na višji nivo.

Smučanje: V avgustu se je Nika Tomšič priključila ženski ekipi za svetovni pokal in tako opravila en dodaten kamp v Saas Feeju. Izvedli smo kamp SL v dvorani Nouss in SL in VSL kamp v Saas Feeju.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Kondicija: potekala je po načrtovanem programu, da smo poskušali ohranjati pridobljene sposobnosti na čim višjem nivoju.

Smučanje: Treningi in tekmovanja so potekala po načrtovanem programu (EC in FIS, tudi WC). Problem je povzročalo vreme in količina snega, zaradi katerega smo izgubili tudi kakšno enoto treninga.

Poskušali smo najti dobre pogoje za situacijski trening, da bi lahko bili konkurenčni na tekmovanjih. Nastopali smo na EC tekmovanjih, WC Levi in Kranjska gora in FIS tekmovanjih v tujini.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

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

V začetku sezone, natančneje na treningu v Leviju na treningu slaloma, se je poškodovala Anja Oplotnik. Poškodovala si je koleno (utrgala je križno vez). Anja ni nadaljevala programa, saj je bila potrebna operacija kolena in rehabilitacija.

Nika Tomšič je prišla v sezono dobro pripravljena in na treningih z žensko ekipo za svetovni pokal kazala tudi dobro konkurenčnost. Ker pa je imela sama pri sebi previsoke cilje in želje, katerih na začetku sezone ni dosegla, je zapadla v tekmovalno krizo. Ob pomoči psihologa smo poskušali težave odpraviti, kar je do določene mere tudi uspelo in se pričelo odražati na njenih vožnjah in rezultatih na tekmah. Nika je v drugem delu sezone dobro napredovala in postajala vse bolj konkurenčna. Tako je njeno smučanje proti koncu sezone na zelo visokem nivoju.

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
EC slalom	2x do 15. mesta	Ne (realiziran rezultat 22 mesto EC SL)
EC slalom	2x končna uvrstitev do 30. mesta	Ne (končna uvrstitev EC SL 68)
EC veleslalom	Uvrstitev v točke EC	Ne
WC slalom	Uvrstitev v točke WC	Ne
FIS AUT/ITA	2x 1. mesto, 3x do 3. mesta	Da(3x 1. mesto, 1x 2. mesto, 2x 3. mesto na tekmovanjih FIS in FIS NC)

FIS točke	V slalomu in veleslalomu se približati FIS minimumu in superveleslalom izboljšanje FIS točk	Da, v slalomu ima boljše točke kot je FIS minimumu (Tomšič)
------------------	---	---

3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Anja Oplotnik	V slalomu približati FIS minimumu, v veleslalomu izboljšanje FIS točk	Poškodba	Ne
	EC slalom 1x do 15. mesta, skupno slalom do 30. mesta		Ne
	WC osvojitev točk v slalomu		Ne
Nika Tomšič	V slalomu in veleslalomu približanje FIS minimumu, superveleslalom popraviti FIS točke	V slalomu se je Nika približala FIS minimumu (21,51), v veleslalomu še tega ni dosegla	Da
	EC slalom 1x do 15. mesta, skupno slalom do 30. mesta,	EC slalom uvrstitev 22 mesto	Ne
	EC veleslalom osvojitev točk EC		Ne
	WC osvojitev točk v slalomu		Ne

3.2 . Ocena posameznikov

Anja Oplotnik:

Anja je v začetku sezone zamenjala opremljevalca smučarske opreme (Rosignol), za kar menim, da je bila odlična odločitev. Anja je dvignila nivo smučanja in tako postajala konkurenčna v slalomu. Žal se je v novembru poškodovala in tako ostala brez možnosti dokazovanja na tekmovanjih.

Nika Tomšič:

Nika je napredovala v kondicijski pripravi, kar ji je omogočalo, da je lahko tudi izvedbe na smučeh dvignila na višji nivo. Skozi pripravljalno obdobje je postajala vse bolj konkurenčna v slalomu, kakor tudi v veleslalomu. Nekaj težav ji je povzročala psihološka priprava v sredini sezone, vendar je te zmanjšala na minimum. Tako je lahko v drugem delu sezone pokazala dobre vožnje na treningih in jih prenašala tudi na tekme.

4. Poškodbe

Anja Oplotnik si je poškodovala desno koleno. Strgala je križno vez, poškodovala tudi meniskuse

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Nika Tomšič: Nika je sodelovala s psihologom.

6. Izhodišča za pripravo načrta

Potrebno bo upoštevati, da se Anja Oplotnik vrača po poškodbi in bo morala imeti prilagojen program dela na snegu. Pri Niki Tomšič, je potrebno sodelovanje s psihologom skozi vsa obdobja, da bo lahko mentalno dovolj močna tudi v sredini sezone! Na tem mestu bi še poudaril, da ima Nika veliko rezerve tudi v kondicijski pripravi in se lahko njena kondicijska pripravljenost dvigne na še višji nivo.

7. Zaključek

Obe tekmovalki sta zelo zagnani in predani smučanju. S takšnimi dekleti, ki imajo voljo in željo graditi svoje kondicijske in smučarske sposobnosti, je lahko delo zelo zanimivo. Pomembno je tudi, da smo ustvarili v ekipi dobro vzdušje in lojalnost, ki lahko pripeljeta do še boljših rezultatov.