

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2022/2023

Ime ekipe:
ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL
HITRE DISCIPLINE

Odgovorni trener: Darja Črnko
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, maj 2022

1. Uvodni del

Sezona 21/22 ni prinesla načrtovanega ponovnega rezultatskega preboja. Začetek, smučarsko/tehnično in rezultati, je kljub nenehnemu ukvarjanju z opremo v pripravljalnem obdobju, nakazovalo rezultatski vzpon, ki pa ga je prekinila okužba s Covid-19. Po tem je imela Ilka več težav z utrujenostjo in bolečinami, kot kadarkoli prej. V nadaljevanju sezone dolgo/predolgo nismo uspeli dvigniti krivulje uspešnosti. Šele na zadnji tekmi je odsmučala tako, kot smo pričakovali že celotno sezono.

2. Glavne naloge

Najprej privajanje in spoznavanje nove opreme, smuči. Tehnična podpora novega opremljevalca je dobra, želijo razvijati in prilagajati smuči, ki ji bodo ustrezale.

Kljub hitrejšemu začetku sezone (DH Matterhorn 5.in 6.11.22), obdobja treningov ne bomo spreminjali.

Pripravljalno obdobje je planirano do 15.11.22. Večina treningov tega obdobja je planiranih v daljših sklopih, z več sklopi regeneracije in kondicijskimi pripravami. Plan 1, glavna pripravljalnega obdobja, je trening v J Ameriki, v Ushuai - tehnični del in v La Parvi - hitre discipline. Po vrnitvi sledi še trening na evropskih smučiščih, v kolikor bo le možno (ugodni snežni pogoji), ne na ledenikih. Planiran je trening na zgornjem delu smuka Matterhorn - Švica in če bodo snežne razmere dopuščale tudi po italijanski strani. Zaključek pripravljalnega obdobja in predtekmovalno obdobje je planirano v Copper Mountain-u, USA ali v Nakiski, Kanada - odločitev bo odvisna od ponudbe in (z)možnosti treninga.

Plan 2, v primeru, da ne bo možno potovati na J poloblo v poletnem času, je planirano priključevanje drugim ekipam na evropskih ledenikih, predvsem Slovenskim (dogovor Koštomaj, Poljšak) in sodelovanje s CZS, GER.

3. Vodstvo in sestava ekipe

3.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener	Darja Črnko	
Trener	Marko Vukičević	
Kondicijski trener:	Tina Kobale	
Fizioterapevt:	Tina Kobale	
Servis smuči:	Kästle	
Zdravnik:	dr. Matjaž Turel, dr. Brin Štabuc	

3.2 Tekmovalka

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Ilka Štuhec	1990	ASK Branik	1. Kriterij

4. Načrt programa

- 16.3. - 30.4.2022 prehodno obdobje
- 1.5. - 15.11.2022 pripravljalno obdobje, 58 smuč. dni
- 16.11. - 28.11.2022 predtekmovalno obdobje, 6 smučarskih dni
- 29.11. - 16.3.2022 tekmovalno obdobje, 64 smučarskih dni

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
16.5.-3.6.	Kaunertal	15		
12.8.- 26.8.	Ushuaia	11		
29.8.-19.9.	La Parva	16		
15.10.-24.	Zermatt/Pitztal/Tux	8		
28.10.-30.10.	?	3		
1.-6.11.	Materhorn	5		
predtekmovalno				
17.-24.11.	Nakiska/Copper	6		
tekmovalno				
29.11.-16.3.		64		
SKUPAJ		126 dni		dni

5. Opis načrtovanega programa cilja

PREHODNO OBDOBJE:

Počitek/aktivni odmor in testiranje opreme

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Maj/junij – Kaunertal: privajanje na novo opremo, iskanje ustreznih nastavitvev opreme. Utrjevanje in nadgradnja pravilnega/odgovarjajočega smučarskega položaja ter postopno prehajanje v progo preko metodičnih postavitvev – v kombinaciji s smučanjem na prosto. Prehod iz ritmičnih postavitvev – GS, SG v zahtevnejše postavitve. Občasna uporaba SL smuči.

Junij: dopust, začetek kondicijske baze

Julij/avgust: kondicijska baza

Avgust/september: visoko intenziven trening, GS,SG,DH – J Amerika

September/oktober: odmor, kondicijski blok

Oktober: zahtevne postavitve, normalno intenziven trening

November: DH Matterhorn, kondicijski blok

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

November: pot S Amerika - situacijski treningi

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Cilj: umirjena priprava na vsako tekmovanje posebej, DH,SG.

SG: najprej izboljšanje startne pozicije!

Za treninge v tekmovalnem obdobju poiščemo primerljivo zahtevne terene in pogoje. Situacijski treningi tudi v slabi vidljivosti. Pomembno je vzdrževanje kondicije, zato posamezni kondicijski bloki med tekmovanji. Veš čas je pozornost na preciznem doziranju obremenitev/razmerje trening-tekma-odmor.

5.1 Rezultatski cilji

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj		
Ilka Štuhec	DH 10 WCSL		
	SG 20 WCSL		

5.3 Individualni cilji napredka

Glede na obdobje kariere, so individualni cilji vezani na rezultatske cilje.

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

DH 21.mesto WCSL

SG FIS points 47,92, 150

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

V pripravljalnem obdobju sodelujemo z Juretom Lekičem, ki se nam občasno priključi tudi na treningih pozimi, doma.

Ustaljeno sodelovanje s Fakulteto za šport, testiranja.

Sodelovanje z drugimi SLO ekipami.

7. Opremljevalci

Ob menjavi opreme, smuči/plošče/vezi - Kästle, dogovor s proizvajalcem o razvijanju smuči. Dogovori do sedaj kažejo na dobro/korektno sodelovanje.

Sodelovanje s proizvajalcem smučarskih čevljev je dobro, oprema prihaja pravočasno in kolikor je Ilka potrebuje.

8. Servis opremljevalcev

Opremljevalec smuči zagotovi servis.

9. Prehajanje med ekipami

/

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat