

---

ŽENSKA EKIPA  
ZA  
SVETOVNI POKAL  
tehnične discipline/ hitre discipline

## 1. Vodstvo in sestava ekipe

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	<b>Koštomaj Grega</b>	
Trener	<b>Črnko Darja</b>	
Kondicijski trener:	<b>Šešun Anja</b>	
Fizioterapevt:	<b>Šešum Anja</b>	kineziologinja
Pomočnik in servis:	<b>Sopotnik Aleš</b>	Servis smuči

### 1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
<b>Ilka Štuhec</b>	1990	ASK Branik Maribor	

## 2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
April 2018	Areh, Kuhtai, Val d'Iserre + Tignes	17	Areh, Kuhtai, Val d'Iserre + Tignes	16
Maj 2018	Kaunertal	15	Kaunertal	15
Junij 2018	Kaunertal	3	Kaunertal	1
Julij 2018	Norveška	2	Stelvio	2
Avgust 2018	Norveška, Čile	19	Stelvio, Čile	13
September 2018	Čile	17	Čile	15
Oktober 2018	Avstrijski ledeniki	12	Kaunertal, Stelvio	8
November 2018	Pitztal, Nakiska, Lake Louise	16	Pitztal, Nakiska, Lake Louise	15
December 2018	Lake Louise, St. Moritz, Val d'Iserre, Semmerng	17	Lake Louise, St. Moritz, Speikboden, Val Gardena, Areh, Nassfeld	15
Januar 2018	Nassfeld, St. Anton, Cortina, Garmisch, Maribor	20	San Pellegrino, Ultental, Cortina, Garmisch, Maribor	19
Februar 2018	Are, Crans Montana, Sochi	17	Are, Crans Montana	13
Marec 2018	Sochi, Spindleruv Mlyn, Soldeu	11	/	0
<b>SKUPAJ</b>		<b>166 dni</b>		<b>132 dni</b>

## 2. 1 Opis realizacije programa

(opis po obdobjih: kako je bilo o časovno obdobje planirano/izvedeno, število planiranih/izvedenih, vsebine planirane/izvedene, ocena in realizacija vsebinskega cilja)

### **PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:**

V pripravljalnem obdobju smo se večinoma uspeli držati zastavljenih planov. Največja sprememba je bila sprememba Norveške s Stelviom v Avgustu, v kar smo bili prisiljeni zaradi izredno vročega poletja na Norveškem. Na vseh ostalih planiranih kampih, pa nam je odpadlo nekaj dni zaradi slabših snežnih ali vremenskih pogojev, a vse v rangu pričakovanj. Glede na zadostno število smučarskih dni, smo uspeli realizirati zastavljene cilje tudi v smislu vsebin.

### **PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:**

V tem obdobju sme se srečevali s slabimi snežnimi in vremenskimi razmerami, ki so nas silile v več improvizacije tudi pri samem terenskem delu. Zaradi omenjenih težav se nam je pojavil manjko predvsem pri zastavljenem programu, ki je vključeval tehnične discipline in pa slabše pogoje (mehko) pri treningih hitrih disciplin. V tem obdobju smo tudi načrtovali situacijske treninge s primerjavami z drugimi ekipami, katerih pa nismo realizirali in zato vstopili v tekmovalno obdobje z več neznankami, kot smo si želeli.

### **TEKMOVALNO OBDOBJE (POTREBNO RAZDELITI NA DVA DELA):**

Glede na tekmovalni koledar in dejstvo, da smo bili v naši ekipi v prvi vrsti skoncentrirani na tekmovanja v hitrih disciplinah z željo občasnega dodajanja štartov v tehničnih disciplinah (predvsem veleslalom), smo imeli v načrtu tekmovalno obdobje razdeljeno na 3 večje sklope: novembrsko-decembrski, januarski s podaljšanjem na svetovno prvenstvo v Areju in zaključni trojček hitrih disciplin ob koncu februarja in v marcu.

V prvem sklopu smo realizirali ves zastavljen program, le zaradi slabih snežnih razmer so tekmovanja iz Val d'Isere-a prestavili na nekoliko kasnejši termin in v Val Gardeno. Zaradi omenjene prestavitve smo bili prisiljeni spremeniti tudi plane treningov med prvim in drugim sklopom tekmovanj v hitrih disciplinah. Na prizoriščih tekmovanj tudi ni bilo kakovostnih možnosti treningov tehničnih disciplin in smo se zato odpovedali štartom v tehničnih disciplinah.

V drugem sklopu tekmovanj v hitrih disciplinah se je zopet začelo z odpovedjo v St. Antonu in nas prisililo v spremembo programa in iskanje dobrih razmer za realizacijo smučarskih dni. Nadaljevanje drugega sklopa je v glavnem potekalo po zastavljenem planu. Na težave smo naleteli le pred tekmami v Mariboru, kjer nam snežno-vremenske razmere niso bile naklonjene pri iskanju kvalitetnega terena za pripravo na omenjeno tekmovanje. Ta sklop smo zaključili nekaj dni hitreje, saj smo se odpovedali štartu v veleslalomu na svetovnem prvenstvu.

Zaradi slabih snežnih razmer, smo nekoliko prilagodili tudi program v prehodu iz drugega v tretji sklop tekmovanj v hitrih disciplinah. Tretji sklop tekmovanj je zajemal tekmovanja v Crans Montani, Sochiju in Soldeu. Žal se je Ilka pri skoku na tekmi smuka v Crans Montani poškodovala in tako se je tretji sklop in sezona zaključila predčasno.

### 3. Ocena posameznega tekmovalca

#### **3.1 Telesna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Telesna priprava se je začela z rehabilitacijo in nadaljevala v splošno pripravo za razvoj vseh motoričnih sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost, senzomotorika, koordinacija...). Ilka se je na treninge dobro odzivala in kazala napredek v telesni pripravi. Veliko časa smo posvečali razvoju moči spodnjih okončin, saj se je kazal deficit v posameznih mišičnih enotah, ki so bile prizadete zaradi operacije. Po obdobjih se je spreminjala pomembnost treningov ter razvoj gibalnih lastnosti s stalnim poudarkom na moči. Ilka je kondicijske priprave opravljala resno in zavzeto brez večjih težav.

#### **3.2. Snežna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Ilka je v vseh obdobjih kazala visok nivo tehnično-smučarskega znanja. Ves čas je bila močno motivirana in marljiva. Dokazala je svojo vrhunskost tako na področju psiho-motorične, kot tudi na področju psihološke priprave na tekmovanja, saj ji je uspel zelo hiter in suveren povratak na najvišja mesta na tekmah svetovnega pokala in predvsem na najpomembnejši tekmi svetovnega prvenstva.

Pri delu na snegu posebnih zdravstvenih težav ni imela vse do nesrečnega padca (23.2.2019), ko si je poškodovala zadnjo križno vez levega kolena. Pri tem padcu si je lažje poškodovala tudi gleženj iste noge.

#### **3.3. Realizacija rezultatskih ciljev**

Tekmovalka je dosegla zastavljene cilje.

### 4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

#### **(opis)**

Pri poškodbi je preglede, diagnozo in rehabilitacijski program postavila ekipa Univerzitetne klinike v Baslu (Švica).

Rehabilitacijski program po poškodbi izvaja fizioterapevtka Darja Kramberger.

Skozi ves čas, še posebej pa v pripravljalnem obdobju smo sodelovali z nutricionistom Aljoša Kuzmanovski.

Večkrat nam je pri treningih pomagal Tomaž Krois z motornimi snežnimi sankami.