

# LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2020/2021

---

## **ŽENSKA A EKIPA HITRE DISCIPLINE**

Odgovorni trener: **Stefan Abplanalp**

Vodja Panoge: Miha Verdnik

Vodja reprezentanc: Janez Slivnik

Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik

Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Zbor pAS, Ljubljana, 04.06.2020

**1. Uvodni del** (kratek povzetek težav iz lanske sezone, poudarek na organizacijskem delu in predvsem motivacijski del za nadgradnjo rezultata)

**2. Glavne naloge** (nadgradnja, zaporedna uspešnost na tekmovanjih, glavni cilji sezone: SP, WC, EC, FIS, napredek, sodelovanje z ostalimi ekipami, klubi za nižje range, povezava med trenerji)

### 3. Vodstvo in sestava ekipe

**1.1 Strokovno vodstvo** (dopolni in uredi skladno z dogovorom vodje):

	<b>ime in priimek</b>	<b>opomba</b>
Odgovorni trener	<b>Stefan Abplanalp</b>	
Trener + vodja teama	<b>Darja Črnko</b>	
Trener		
Kondicijski trener:	<b>Jani Gril</b>	
Fizioterapevt + kondicija na terenu	<b>Tina Kobale</b>	
Servis smuči + pomočnik	<b>Aleš Sopotnik</b>	
Zunanji sodelavec:	<b>Sandi Šajn</b>	akrobatika
Zunanji sodelavec:	<b>Aljaž Vugrinec</b>	akrobatika
Zunanji sodelavec:	<b>Darja Kramberger</b>	fizioterapevt
Zunanji sodelavec:	<b>Lea Lukšič</b>	nutricist
Zunanji sodelavec:	<b>Rado Ribič</b>	Terapevt APM
Zunanji sodelavec:	<b>Jure Lekič</b>	demonstrator

#### **1.2 Tekmovalci**

<b>Ime in priimek</b>	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
<b>Ilka Štuhec</b>	1990	ASK Branik	

## 4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
<b>Pripravljalno</b> 01.06.-6.11.2020			
KONDICIJA	1.6.-25.7.20 Mb, Lj, Molunat		
SMUČANJE			
avgust	1.7.-16.8.20 SaasFee	15	
	17.-23.8.20 Zermatt	6	
september	1.-21.9.20 SaasFee	13	
	22.-28.20 Zermatt	6	
oktober	8.-22.10.20 Pitztal	10	
<b>Predtekmovalno</b> 7.11.-30.11.2020	7.-25.11.20 Copper Mountain	15	
<b>Tekmovalno</b> 1.12- 20.03.2021			
december	Tekmovanja, treningi	20	
januar	Tekmovanja, treningi	19	
februar	Tekmovanja, treningi	18	
marec	Tekmovanja, treningi	10	
<b>Prehodno 20.3.-31.5.</b>			
marec		5	
april		18	
maj			
<b>Skupaj</b>		<b>155</b>	

## 5. Opis načrtovanega cilja

### Technical, Tactical, Timing/Line

Transition, Initiation, Pressure Phase

#### ✓ Top of the turn-Initiation: Entrance-Transition

- Dropping sometimes the shoulder to early in top of turn when pressure and timing is not right.
- 1. Pressure on the new outside ski-feel the platform, then dive in- level over at the top of the turn, send the pressure to the shovel of the new outside ski.
- Chase the outside ski ( inside ski does the shorter radius naturally ) level out.
- Hip rolls for-over in to the turn

#### ✓ Apex:

- send skis out, reach the Apex of the turn, get them back under your body again towards the gate. (Always engaged- inside shoulder outside ski!) Keep the Confidence to do it!
- Play with the gravity...adapt to terrain and forces!
- Inside shoulder up

- ✓ **From Apex into Exit of the turn:**
    - Search a short pressure phase (movement is still progressive for sure)
    - Flex and angulate
    - Angulation, knee-hip-shoulders, level out.
    - Solid upper body position (keep knee-shoulder line) Exit-Transition..
    - Extending and moving into new turn. Skis still finishing old turn, while body begins new turn  
“**Momentum.**” Switch from old to new outside ski.
    - Ski-ausfahren-Boost nutzen!
    - Upper-lower body separation
    - Stands-width, variation is important. Tendency narrower, hip wide- keep the feet’s under your body, easy way to keep balance and pressure;)..
    - Low-High tuck-turns; Keep always an aerodynamic Position!
  
  - ✓ **Timing/Line:**
    - Pinching sometimes, ski tips to early towards the gate.
    - Ski deep and forward into the turn! Stay cool and gain speed.
    - Clean fast arcs.
    - Tempohärte=Hammering!
  
  - ✓ **Equipment:**
    - Adjustment with the new Bindings
    - Adjustment with new Plate and Skis
    - Take time to adapt to the new set-up
    - We know the set-up with the old binding works.
    - Communication is important-feed backs to move faster forward!
    - Race suit new??
  
  - ✓ **Physical:**
    - Already an outstanding athlete and trainer, continue with this.
    - Continue working hard at all factors.
    - Great Physical Team with Jani. New Inputs!
    - Good body awareness, you know what you need to keep healthy
  
  - ✓ **Mental:**
    - Definitely more on the emotional than on the rational level
    - Needs to get more balanced
    - Ability to peak on big days
    - Cover your needs to the maximum, average is not good enough!
    - Number 1- feeling!
  
  - ✓ **Management:**
    - Good Support Team
-

## Technisch:

**Entrance-Transition-Initiation:** Becken vor-hoch und in den Schwungsinn kippen. Eingangs Steuerung Achsenparallelität, keine Schrittstellung (Beinachse), Aussenski vorschieben. Kniewinkel nach vorne offen halten, nicht zu früh schliessen. Überzentral auf neuem Aussenski-Ski am Top of the Turn auf Biegung bringen.

**Bevor the gate :** clean Transition-Kippen mit zentralen Achsen. Becken bleibt stabil-Hüfte nicht eindrehen. Kniewinkel aktiv halten, sonst kein Knick möglich.-Ski geht nicht unter dem Körper durch! confidence to send the skis out after transition into Fallline! Schulterachse! Becken stabil halten-Querachse halten, keine Schrittstellung.

**At the Gate-Exit:** seitlicher Körperknick-Orientierung in den nächsten Schwung (vorallem bei engeren Radien). Spannung im Oberkörper halten und Becken stabilisieren exit to entrance! ,Schulter nicht reinkippen,Innenschulter bleibt hoch. Innenarm mitführen. Timing "Momentum" - Ski ausfahren-BOOST nutzen. Stands; variieren-schmäler, Ski unter Körper halten, vorallem re Fuss. Schwung auf Aussenski ausfahren!

**Speed:** Banking and -High tuck-low tuck position, muss bewusst gefördert werden. Jumps- and play the drift. Aerodynamische Position in Kurven halten können-Stockhaltung mit "Zeigefinger" auf dem Griff-Lockerheit. Flexibility-ankels-hips-knees. Start: Stöckstösse; Elkplant and Doubleplant, Schlittschuschrift-Technik.

**Timing/Taktik/Linie:** In den engeren Radien SG und GS mehr Geduld haben vorzufahren, aktiv-2/3-1/3!! Nicht zu früh andrehen. Im Slalom dasselbe.

In der AF ist the "light touch" gefragt. Gliding-Edging. Intuition fördern über viel Variation (Super-G). Taktik ist allgemein gefragt: Linie über Übergänge-Rollers und Sprünge. Das Gelände besser lesen, give and gain!

## 5.1 Rezultatski cilji

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
Svetovno prvenstvo	medalja	
WC DH	Top 3	
WC SG	Top 12	
WC AC	Top 15	
WC tehnične	Po 500 WCSL - start	