

Panoga: Nordijsko smučanje – smučarski skoki in nordijska kombinacija

Poročilo o delu panoge za sezono 2021/2022

Skupščina SZS – junij 2022

Realizacija programov - smučarski skoki

Vodstvo si je kot poglobitve cilje postavilo novoletno turnejo pri fantih, silvestrsko turnejo pri dekletih na Ljubnem, olimpijske igre v Pekingu, svetovno prvenstvo v poletih v Vikersundu, finale svetovnega pokala v domači Planici in posamezna tekmovanja za svetovni pokal. Med tekmovanji so se ekipe držale ritma treninga obnove moči in specialne vadbe. Trenerji so bili neposredno prisotni s tekmovalci in tekmovalkami zaradi dviga motivacije že od pomladanskega dela sezone. Načrtovani programi so bili v celoti realizirani, nekaj je bilo še vedno prilagajanja zaradi Covid situacije. Storilnost tekmovalnega in strokovnega kadra je bila v vseh ekipah na zelo visoki ravni.

Konkretna realizacija programov A moške reprezentance:

Realizirali smo ves načrtovan program, ki smo ga pripravili v pomladanskih mesecih. Skupaj je bilo izvedenih 7 skupnih priprav v obdobju od konca maja do konca oktobra. Vsi ostali treningi so bazirali na dnevni ravni. Rezultatski cilji so bili v večini realizirani. Eden poglobitvenih ciljev je bil zadržati kvoto sedmih tekmovalcev in to število utrdili za poletno sezono. Glede števila skokov smo se gibali v planiranih okvirih. Pred začetkom sezone je hudo obliko virusa Covid prebolel Žiga Jelar in bil večji del predtekmovalnega obdobja brez skokov. V mesecu marcu se je na Raw air turneji okužil tudi Peter Prevc, vendar za krajši čas in brez večjih posledic. Zaradi bolezni je Anže Lanišek izpustil tekmo v Lahtiju in se ekipi priključil v Oslu.

Konkretna realizacija programov A ženske reprezentance:

Na koledarju za ženski svetovni pokal v sezoni 2021/2022 je bilo 30 tekmovanj in dve tekmovanji na prizorišču olimpijskih iger. Zaradi Covid situacije, poostrenih razmer v državah organizatorjev, je odpadlo osem tekmovanj. Izmed drugih tekmovanj so se dekleta udeležila državnega prvenstva v Planici. Tekmovalke, ki niso v celoti nastopale na tekmah svetovnega pokala, so se udeležila Fis tekmovanj v Beljaku in Zakopanah, COC pokala v Innsbrucku ter Broterode-ju in nekaj tekmovanj za pokal Argeta. Plan je bil, da dekleta na vseh tekmovanjih nastopijo s polno kvoto. Na domačem tekmovanju na Ljubnem smo nastopili s polno kvoto 6+6, kar pomeni, da imamo precej močno zaledje.

Treninge telesne priprave smo v celoti izvajali v telovadnici Bauhenk, treninge tehnične vadbe pa na bližnjih objektih v Planici, Kranju, Beljaku in Ljubnem. Mesec januar, ko so odpadla tekmovanja na Japonskem, smo izvajali zgolj enodnevne treninge z močno prevencijo pred okužbami. Skupaj smo realizirali načrtovano število skokov, oz. je le teh zaradi omenjene pavze bilo še nekoliko več.

Z mejnimi strokovnjaki smo sodelovali odlično. Do takšnega sodelovanja je pripeljala večletna ustaljena praksa z istimi strokovnjaki. Pohvala gre nutricionistki, psihologom in zdravniški in rehabilitacijski ekipi na čelu z zdravnikom dr. Matejem Drobničem. Ocenimo lahko, da je bila rehabilitacija kolen po poškodbah popolna, s posebno metodo operacije po postopku Ligamis je Ema Klinec postala svetovna prvakinja, Urša Bogataj pa dvojna olimpijska zmagovalka.

Konkretna realizacija programov B moške reprezentance:

Pripravljalno obdobje 2022 je še vedno narekoval virus in tudi finančne možnosti, ki so bile nekoliko omejene. Te izzive smo vsi skupaj sprejeli in se uspešno prilagajali dani situaciji. Znotraj načrta so prevladovali dnevni treningi na domačih objektih in v bližnji okolici v tujini. Imeli smo dvoje priprav v Planici, dva dvoje priprav v Bischofshofnu in v Klingenthalu. V oktobru smo imeli pet dnevne kondicijske priprave. Zaključni trening z vsemi ekipami na ledu v Planici smo izvedli v začetku novembra. Z začetkom šole v septembru smo se umaknili v svoj vadbeni prostor z namenom zmanjševanja tveganja okužb z virusom.

Udeležili smo se vseh tekem celinskega pokala, z izjemo vikenda v Kuopiu poleti in kitajskih tekem v začetku zime. Ocenjujemo, da je ekipa, ki je nastopila na tekmovanjih za Celinski pokal, realizirala načrtovane cilje.

Konkretna realizacija programov moške mladinske reprezentance – skupina DPNC 1:

Tekmovalci so s pripravami na sezono 2021/22 pričeli v aprilu. V tem obdobju se je izvajal trening stabilizacije telesa, gibljivosti, koordinacijskih oblik vzdržljivosti in regeneracije v obliki športnih iger. Zaradi Covid situacije so bili treningi nekoliko prilagojeni, vendar izpada ni bilo. V majskem obdobju je bil poudarek na razvoju osnovnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, gibljivost, hitrost in moč – repetitivna moč). S tehnično vadbo so pričeli konec meseca maja. Kasneje, v tekmovalnem obdobju, je bilo potrebno znotraj ekipe voditi več programov, saj so tekmovalci mladinske ekipe nastopali na treh različnih nivojih tekmovanj. Kot poglavitni cilj so zastavili tekmovanja na mladinskem svetovnem prvenstvu.

Zdravstvena kartoteka je bila žal močno popisana. Od oktobra naprej smo vsak mesec izgubili enega tekmovalca. S suspenzom se je v mesecu oktobru sam izločil Završnik Gorazd. Novembra smo s poškodbo kolena izgubili Masle Roka. V začetku decembra je nogo tik nad gležnjem zlomil Presečnik Jernej. Januarja je iz trenažnega procesa izostal Bartolj Maksim z natrganimi kolenskimi ligamenti. To so bili v tistem obdobju rezultatsko najbolj uspešni tekmovalci.

Konkretna realizacija programov ženske mladinske reprezentance – skupina DPNC W:

Štart v zimski del sezone se je v nasprotju z letom pred tem, pričel normalno, brez večjih omejitev treninga in gibanja. Na prehodu iz poletne v zimsko sezono nismo prekinjali z vadbo na skakalnici in smo takoj v začetku novembra prešli iz keramike na ledeno smučino v Kranju in na Ljubnem.

Prve skoke na snegu smo opravili v Planici decembra, kjer je bilo realiziranih večino skokov na snegu. Del treninga v januarju in februarju smo opravili na skakalnici v Kranju. Udeležili smo se vseh domačih tekmovanj za pokal Argeta. Zaradi bolezni, manjših poškodb, karantene, okužb s covidom 19 in velikega števila tekmovanj na štirih nivojih od alpskega pokala, FIS pokala, kontinentalnega pokala in svetovnega pokala ter MSP in OFEM, smo razumljivo opravili manj skokov od načrtovanih. Številke se gibljejo od 550 do 730, odvisno od števila tekmovanj, ki jih je posameznica skozi zimo imela. Skupaj so pozimi nastopile na 44 mednarodnih tekmovanjih, največ Nika Prevc, ki je imela v sezoni kar 23 tekmovanj. Rezultatsko sezono ocenjujemo kot zelo uspešno na vseh nivojih.

Realizacija ciljev

Sezono 2021/2022 ocenjujemo za eno uspešnejših, ekipe so na tekmovanjih v pretekli sezoni dosegle naslednje vidne rezultate:

A ekipa moški:

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2021/22
<u>Svetovni pokal</u>		
Posamezna uvrstitev	10x do 3. mesta	16x do 3. mesta
Ekipna uvrstitev	2x do 3. mesta	6x do 3. mesta
Pokal narodov	Do 4. mesta	2. mesto
Skupna uvrstitev	1x do 6. mesta	7. mesto
	1x do 12 mesta	8., 10., mesto
	1x do 20 mesta	15., 18., 20. mesto
<u>Olimpijske igre Peking</u>		
Ekipna uvrstitev	Medalja	1. in 2. mesto
Posamična uvrstitev	1x do 6x mesta	4. in 6. mesto
	1x do 10 mesta	9. in 10. 11. 12. 13. mesto
<u>Svetovno prvenstvo v poletih</u>		
Ekipna uvrstitev	Medalja	1. mesto
Posamična uvrstitev	1x do 6. mesta	2. mesto
	1x do 10. mesta	4., 5., in 6. mesto
<u>Novoletna turneja</u>		
Skupna uvrstitev	1x do 8. mesta	7. mesto Lovro Kos
	1x do 12. mesta	16. mesto Anže Lanišek

Kvote:

- osvojenih 6 kvot za naslednjo periodo svetovnega pokala v sezoni 2022/2023, smučarski skoki moški
- osvojenih 6 kvot za naslednjo periodo celinskega pokala v sezoni 2022/2023, smučarski skoki moški

A ekipa ženske:

Olimpijske igre:

Vrsta cilja	Načrtovani cilji	Realizacija cilja 2021/22
INDIVIDUALNO TEKMOVANJE	1 x do 3. mesta 1 x do 10. mesta 1 x do 20. mesta	<u>1. mesto</u> URŠA BOGATAJ <u>3. mesto</u> NIKA KRIŽNAR 5. mesto EMA KLINEC 9. mesto ŠPELA ROGELJ
MIX TEKMOVANJE	do 4. mesta	<u>1. mesto</u> URŠA BOGATAJ TIMI ZAJC NIKA KRIŽNAR

		PETER PREVC
--	--	-------------

Svetovni pokal:

Vrsta cilja	Načrtovani cilji	Realizacija cilja 2021/22
Svetovni pokal individualno	6 x do 3. mesta 6 x do 6. mesta 4 x do 10. mesta	7 x 1. mesto 10 x 2. mesto 8 x 3. mesto 7 x 4. mesto 7 x 5. mesto 5 x 6. mesto 6 x 7. mesto 2 x 8. mesto 4 x 9. mesto 1 x 10. mesto
Skupna uvrstitev	1 x do 4. mesta 1 x do 10. mesta 1 x do 15 mesta 1 x do 20. mesta	2. mesto Nika Križnar 3. mesto Ursa Bogataj 7. mesto Ema Klinec 12. mesto Špela Rogelj 20. mesto Jerneja Brecl 22. mesto Nika Prevc
Ekipne uvrstitve	team team mix	1 x 3. mesto 2 x 1. mesto
Pokal narodov	Do 3. mesta	1. mesto SLO 4570 točk 2. mesto AUT 3823 točk 3. mesto JPN 2213 točk 4. mesto GER 1931 točk 5. mesto NOR 1809 točk 6. mesto NEM 897 točk

Skupaj so fantje in dekleta v sezoni 2021-22 na tekmah svetovnega pokala na stopničkah stali 46 x in bili še 66 x do 10. mesta. Na olimpijskih igrah so osvojili 4 medalje, na svetovnem prvenstvu v poletih še dve. Skupaj so tako na stopničkah stali 52 x, kar predstavlja absolutni rekord vseh dosedanjih sezon.

Mladinska reprezentanca moški – skupina DPNC 1

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2020/21
Celinski pokal	celotna sezona 2020/21	
	10 x do 30. mesta	DA, 19 x, 4 x poleti, 15 x pozimi, 5 tekmovalcev s točkami
Svetovno mladinsko prvenstvo	1 x do 6. mesta 1 x do 12. mesta 1 x 20. mesta	NE 8. mesto M. Hafnar DA 9. mesto M. Stržinar DA, 15. mesto M. Bartolj
Ekipno	do 4. mesta	DA, 4. mesto

	do 3. mesta (najboljša zasedba)	NE (manjkala dva najboljša tekmovalca)
Mix	do 3. mesta z orientacijo na medaljo	DA 2. mesto
Alpski pokal	Celotna sezona 2020/21	
individualno	6 x do 3. mesta	DA
	8 x od 4. do 6. mesta	DA
	15 x od 7. do 15. mesta	DA
Pokal narodov	1 x do 3. mesta	DA

Mladinska reprezentanca ženske – skupina DPNC W

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2021/22
Svetovni pokal	Uvrstitev na tekmo, točke WCL	DA DA
Celinski pokal	1 x do 3.m, 2 x do 6.m., 3 x do 10.m., 4 x do 20.m., 6 x do 30.m	DA
FIS pokal	1 x do 3.m., 3 x do 6.m., 4 x do 10.m., 6 x do 20.m	DA
Alpski pokal	3 x do 3. m., 4 x do 6.m., 6 x do 10. m. 8 x do 20.m.	DA
MSP posamično	1 x do 6. m., 1 x do 10.m., 1 x do 20. m., 1 x do 30.m.	DA
ekipno	do 4.m ekipno,	DA
Mix	do 4. m. mix (orientacija na medaljo)	DA
OFEM posamično	1 x do 6.m., 1 x do 10.m., 1 x do 20.m., 1 x do 30.m.	DA
mix	Do 4.m.ekipno (orientacija na medaljo pos. in ekip)	DA
OPA igre posamično	2 x do 3.m., 2 x do 6.m., 2 x do 10.m. posamično	DA
ekipno	2 x do 3.m., 2 x do 6.m., 2 x do 10. m ekipno	DA

Kljub temu, da je bilo nekaj težav s poškodbami, so naši mladinci in mladinke na največjih tekmovanjih dosegali odlične rezultate. Na mladinskem svetovnem prvenstvu so skupaj osvojili 4 medalje, iz Olimpijskega festivala evropske mladine so se vrnili s tremi. Vse to so dobri obeti, da imamo tudi v prihodnje rodove, ki lahko posegajo po visokih uvrstitvah na tekmovanjih absolutne ravni.

DPNC – skoki fantje in dekleta ostale skupine

Realizacija načrtovanega programa:

Ves trenajni proces je bil izveden v skladu z načrti. Večino programa je bilo izvedeno na domačih objektih, saj so pogoji za izvedbo treningov doma izredno dobri in primerljivi najboljšim nacijam na svetu.

Realizacija rezultatskih ciljev:

Vsi cilji so bili vezani na napredek v smislu motorike, tehnike in morfologije. V skladu s programom smo izvajali osnovne motorične in morfološke teste. Zadnji test pred počitnicami je bil izveden konec meseca junija, prvi razširjeni test pripravljenosti tekmovalcev pa v začetku meseca septembra. Od meseca oktobra 2021 pa do konca marca 2022 so izvajali dodatna testiranja na pritiskovni plošči (2x), vseskozi so spremljali stanje morfologije, gibljivosti in še nekatere osnovno motorične pokazatelje.

Splošna ocena:

Sezona 2021-2022 se je za večino tekmovalcev iztekla na visoki rezultatski ravni. Vsi doseženi rezultati, predvsem pa napredek posameznikov v mladinski, kot tudi članski kategoriji so plod izredno dobrega sodelovanja klubskih in reprezentančnih trenerjev, predvsem pa sistematičnega dela, ki se v skupine DPNC vpeljuje že nekaj let. Kljub temu, da so cilji vezani zgolj na napredek na več različnih področjih, je potrebno omeniti izredno dobre rezultate tako na nivoju Alpskega pokala, kot tudi OPA igrah in seveda drugih otroških in mladinskih tekmovanjih mednarodne ravni, od koder so se naši mladi tekmovalci ravno tako vračali z medaljami.

NORDIJSKA KOMBINACIJA A/B ekipa

Vodstvo je kot poglavitne cilje postavilo tekmovanja za svetovni pokal, olimpijske igre v Pekingu in tekmovanja za celinski pokal. Ker je ekipa mlada, najmlajša med vsemi ekipami na najvišji ravni, so deloma nastopili na tekmovanjih svetovnega pokala, deloma na tekmovanjih nižje ravni. V sezoni 2021-22 so premierno na najvišji oder stopile tudi nordijske kombinatorke. Ravno zaradi tega so bili cilji v naši »kombinatorski« vrsti bistveno višji kot v preteklih letih.

Realizacije načrtovanega programa A in B reprezentance v nordijski kombinaciji:

Mezocikel	Načrtovan kraj	Načrtovano število skokov	Kraj treninga	Realizirano št. skokov
MAJ	Enodnevni-tehnični+ kond. treningi	60 skokov/10 enot	Kisovec	46 skokov/12 enot
JUNIJ	Enodnevni tehnični+kond. treningi	90 skokov/15enot	Planica+Kranj+Mislinja	84skokov/10 enot
JULIJ	Enodnevni treningi Kranj+Planica	80 skokov/ 14 enot	Planica+Kranj	50 skokov/12 enot
AVGUST	Planica+Kranj + Tekma GP	90 skokov/16enot	Planica+Kranj+Mislinja+ GP	102 skokov/15enot
SEPTEMBER	Tekme GP+Enodnevni treningi	70 skokov/15enot	Kranj+GP+Planica	75 skokov/18enot
OKTOBER	Planica +Zakopane	100skokov/20 enot	Planica+Kranj	65skokov/18enot
NOVEMBER	Obertiliach + Planica WC	60skokov/10 enot	Planica+ WC	50skokov
DECEMBER	WC	60skokov/14 enot	Planica+ WC	40skokov
JANUAR	WC + Planica	80skokov/14 enot	Planica+ WC	70skokov
FEBRUAR	OI,COC	60skokov/14 enot	OI, COC	60skokov
MAREC	WC,MSP	50skokov/12 enot	WC,MSP	30skokov

Realizacija ciljev:

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2021/22
GP,WC,COC,MSP,AP Moski, ženski		
Posamezno - moški	1 x do 20. mesta 1 x do 30. mesta	17., 22., 23. in 27. mesto
Skupni seštevek - moški		28.mesto (Vid V.)
Posamezno - ženski	/	2.,2.,3.,6.,10.,11. in 16.mesto
Skupni seštevek - ženski	/	2. mesto (Ema V.) 20.mesto (Silva V.)
Pokal narodov - moški	/	10.mesto
Pokal narodov - ženski	/	5.mesto
Svetovni pokal Moški	2x 16. mesto, 2x 30. mesta	4x 29. mesto, 32... Skupni seštevek- posamezno: 50. mesto Pokal narodov 11. mesto (58 točk)
Svetovni pokal Ženske		2.,3.,4.,5.-2x6,2x7,10.,12....
Svetovni pokal		Skupna uvrstitev 3. mesto in 16. mesto
Svetovni pokal		Pokal narodov 5. mesto (575 točk)
COC moski	2x do 10. mesta 2x do 20. mesta 3x do 30. mesta	16.,17. mesto 22.,23.,2x26. in 30.mesto
COC ženski		2x 3. mesto, 4.,5.,11....
COC ženski		Skupna uvrstitev 3. mesto (Ema V.)
Alpski pokal (poletje + zima) ženski		Skupna uvrstitev 1. mesto (Silva Verbič)
Mladinsko svetovno prvenstvo moški	do 25.mesta	15. mesto, 33.,36.,38 mesto
Mladinsko svetovno prvenstvo ženske	do 3. mesta	10.,11 mesto
Mladinsko svetovno prvenstvo	Team mix do 8.mesta	5.mesto
Mladinsko svetovno prvenstvo	Team ekipno do 8.mesta	9.mesto
Olimpijske igre	do 16. mesta	36.,37. mesto

Splošna ocena:

Sezono ocenjujemo kot delno uspešno. Moški del ni naredil napredka, zato z rezultati, kakor tudi delovno vnemo nismo in ne smemo biti zadovoljni. Rezultati okoli 30. mesta nas ne smejo zadovoljevati. Tekmovalci so sposobni boljših rezultatov. Celotna sezona je splet slabše tekaške priprave zaradi različnih vzrokov, tudi na skakalnici z napredkom nismo zadovoljni. Vez med treningom skokov in tekov ni delovala. Drugi večji problem je bil morfološke narave. Danes je potrebno za vrhunski

športni rezultat vseskozi biti na določenih limitih. Tekmovalec, ki tega ni sposoben, ne more doseči željenega.

Ravno nasprotno je bilo v ekipi žensk, ki so prvič nastopila na tekmovanjih najvišje ravni. Rezultati so bili odlični, saj je slovenska nordijska kombinacija v letošnji sezoni prvič dosegla stopničke za zmagovalce. Dvakrat je na njih stala E. Volavšek, ki je ob koncu sezone osvojila 3. mesto v skupnem seštevku svetovnega pokala. Glede na to, da je disciplina že na sporedu svetovnih prvenstev in je v ožjem izboru tudi za naslednje olimpijske igre, se seveda izplača tudi v to panogo vlagati sredstva, ki bodo tekmovalcem in tekmovalkam omogočala enakovredne pogoje za delo. V tem trenutku jih nimamo, saj smo tako kadrovsko kot tudi strokovno še vedno podhranjeni.

DPNC NK

Realizacija rezultatskih ciljev:

Tako, kot pri ekipah skakalcev, so tudi pri NK vsi cilji vezani na napredek v smislu motorike, tehnike in morfologije. V skladu s programom smo izvajali osnovne motorične in morfološke teste. Zadnji test pred počitnicami je bil izveden konec meseca junija, prvi razširjeni test pripravljenosti tekmovalcev pa v začetku meseca septembra. Poleg skakalnih testiranj smo izvajali tudi tekaška in skozi rezultate le teh vodili fante in dekleta skozi sezono. Od meseca oktobra 2021 pa do konca marca 2022 so izvajali dodatna testiranja na pritiskovni plošči (2x), vseskozi smo spremljali stanje morfologije, gibljivosti in še nekatere osnovno motorične pokazatelje, ki so pomembni tako za področje skokov, kot tudi tekov.

Splošna ocena:

V NK je potrebno obdržati trend nadaljnjega povečanja baze tekmovalcev in tekmovalk. Število tekmovalcev in tekmovalk v otroškem programu se je v zadnjih treh sezonah krepko povečalo. Še bolj bo potrebno poudariti kvaliteto procesa treniranja na vseh ravneh delovanja panožne športne šole v nordijski kombinaciji. Pričakovani tekmovalni rezultati morajo biti realen odraz kvalitete dela in za to zagotovljenih kakovostno ustreznih dejavnikov. Pogoji za delo panožne športne šole morajo biti primerljivi z vodilnimi državami v nordijski kombinaciji (Norveška, Nemčija, Avstrija, Francija). Ravno v tem obdobju se sestavlja strategija razvoja te panoge, saj po celi piramidi nismo zadovoljni niti z rezultati, niti s sistemom vpeljanega dela, niti z napredkom te športne panoge.

Povzel:

Gorazd Pogorelčnik

Vodja panoge za smučarske skoke in NK