

SMUČARSKI SKOKI IN NORDIJSKA KOMBINACIJA

NAČRT DELA ZA SEZONO 2022-2023

1. Uvod

Sezona 2021/2022 je bila še vedno nekoliko specifična, predvsem zaradi pandemije koronavirusa, ki je zaznamovala tekmovalno sezono. Odpadlo je nekaj tekmovanj, predvsem na daljnem vzhodu, olimpijske igre pa so bile specifične in upajmo edinstvene, saj smo bili vsi skupaj podvrženi resnično strogim tretmajem.

Ekipe so v pomladanskem in poletnem obdobju sicer trenirale mirno in realizirale ves načrtovan program. Odpadlih treningov in tekmovanj ni bilo. Z izjemo vikendov tekem Celinskega pokala na Finskem in Kitajskem smo se udeležili vseh mednarodnih tekmovanj, od otroških do članskih kategorij.

2. Kadrovska sestava vodstva in ekip panoge za smučarske skoke

| | ime in priimek | vloga zunanjega sodelavca |
|--|---|------------------------------------|
| VODSTVO PANOGE | | |
| Predsednik Odbora in Zbora za skoke in NK | Borut Meh | |
| Vodja panoge za skoke in NK | Gorazd Pogorelčnik | |
| Predsednik strokovnega sveta | Gabrijel Gros | |
| A REPREZENTANCA MOŠKI | | |
| Glavni trener | Robert Hrgota | |
| trener | Gašper Berlot | |
| trener | Gašper Vodan | |
| trener - svetovalec | Jani Grilc | |
| trener - motorika | Matjaž Polak | |
| tehnolog - izdelovalec dresov | Robert Kranjec | |
| tehnolog - serviser smučí | Matevž Šparovec | |
| fizioterapevt – preventiva | Žiga Tavčar | |
| Zdravnik | Dr. Matej Drobnič; Dr. Matjaž Turel | |
| A REPREZENTANCA ŽENSKE | | |
| Glavni trener | Zoran Zupančič | |
| Pomočnik | Anže Lavtižar | |
| Fizioterapevt in serviser | Gaber Arh | preventiva, servis smučí |
| Psiholog | Andreja Hölsedl, Klemen Kobal Marija Molan | osebnostna rast, organizacija dela |
| Nutricionist | Urška Bukovnik | prehrana, dodatki, zdravila |
| Zdravnik Ortoped | Dr. Matej Drobnič | |
| Zdravnik | Dr. Matjaž Turel | |
| B REPREZENTANCA MOŠKI | | |
| Glavni trener | Igor Medved | |
| Trener pomočnik | Jan Družina | |

| | | |
|--|-------------------|--|
| Motorika in fizioterapija | Jan Jamnik | |
| MLADINSKA REPREZENTANCA MOŠKI in skupine DPNC Kranj | | |
| Glavni trener in koordinator | Matjaž Triplat | |
| Trener DPNC 2 | Gorazd Bertoncelj | |
| Trener DPNC dekleta | Stane Baloh | |
| Trener DPNC 3 | Primož Triplat | |
| Trener DPNC 4 | Jože Berčič | |
| Trener pomočnik mladinska reprezentanca | Tilen Gros | |
| Trener pomočnik – DPNC dekleta | Jurij Tepeš | |

3. Pregled stanja s ključnimi ugotovitvami pretekle sezone

V pretekli sezoni je bilo nekaj ključnih vrhuncev, ki smo jih realizirali na visoki ravni. Predvsem so bili zastavljeni cilji realizirani na olimpijskih igrah v Pekingu, svetovnem prvenstvu v Vikersundu, ravno tako na tekmovanjih za svetovni pokal tako pri moških kot tudi pri ženskah. Štiri medalje na olimpijskih igrah, dve medalji na svetovnem prvenstvu v poletih je rekordna bera, ekipni globus za najboljšo nacijo pri ženskah, največje število osvojenih točk med vsemi nacijami v ženski in moški konkurenci skupaj na tekmah svetovnega so rezultati, ki bodo za vedno zapisani v zgodovino slovenskih in mednarodnih smučarskih skokov. Moški in ženski del ekipe v smučarskih skokih so na tekmovanjih za svetovni pokal 46 krat stali na stopničkah za zmagovalce.

Izredno zadovoljni moramo biti tudi z rezultati, ki so jih dosegali naši mladinci in mladinke. Prioritetni nivo za te kategorije tekmovalcev so tekmovanja za Alpski pokal in mladinsko svetovno prvenstvo. Mnogi izmed njih so nastopili tudi na tekmovanjih za Celinski pokal, prav tako na nivoju Grand prix-a in svetovnega pokala, kjer so nekateri izmed njih osvojili prve točke. Mladinsko prvenstvo je bilo v Zakopanah na Poljskem, od koder so se naši tekmovalci in tekmovalke vrnili s štirimi kolajnami.

Na osnovi analize smo ugotovili, da je delo bilo opravljeno korektno, na visokem nivoju, sploh na ostro strokovnem področju, kamor prištevamo tehniko, motoriko in morfologijo. Da bi lahko takšne rezultate ponavljali, bo potrebno v ekipe vnesti še več ekipnega duha, z dodatnimi sredstvi izboljšati pogoje dela, ki so tudi v tem trenutku na relativno visoki ravni. Naši trenerji veljajo v svetu skakalnega športa kot zelo cenjeni. Pa vendar ugotavljamo, da bo vso njihovo znanje prineslo multiplikativne učinke takrat, ko bodo zagotovljeni osnovni pogoji za učinkovitost izvedbe treninga, ki bo poleg strokovne, prinesel rezultate tudi na mikro in makro socialni ravni. Učinkovitost izvedbe takih treningov je deloma pogojena z dodatnimi finančnimi sredstvi, v še večji meri pa gre za željo, motivacijo, iznajdljivost in inovativnost posameznega trenerja. Zato smo sklenili, da v prihodnje to področje poskušamo še nadgraditi.

Čaka nas ena najpomembnejših sezon, sezona domačega svetovnega prvenstva v Planici. Glede na preteklo sezono, lahko v prihodnje zremo optimistično, pa vendar z veliko mero odgovornosti in motiva. Zavedamo se, da je to priložnost generacije, da se dokaže na domačem terenu, pred domačimi gledalci.

4. Cilji

Tekmovalni cilji za sezono 2022/2023 so postavljeni v skladu z doseženimi rezultati v sezoni 2021/2022 in so na vseh ravneh postavljeni zelo visoko.

Moški (Svetovni pokal smučarski skoki)

V tekmovalni sezoni 2022/2023 so v ospredju naslednji nivoji in nazivi tekmovanj:

- svetovni pokal
- svetovno prvenstvo Planica 2023
- novoletna turneja (turneja štirih skakalnic)
- finale svetovnega pokala Planica 2022/2023

SVETOVNI POKAL

- posamična uvrstitev 10-krat do 3. mesta (26+ tekmovanj)
- ekipna uvrstitev 2-krat do 3. mesta (4 tekmovanj)
- skupna uvrstitev:
 - o en tekmovalec do 6. mesta
 - o en tekmovalec do 12. mesta
 - o en tekmovalec do 20. mesta
 - o dva tekmovalca do 30. mesta
- pokal narodov: do 4. mesta (4 000 točk – vsaj 26 posamičnih in 4 ekipnih tekmovanj)

SVETOVNO PRVENSTVO PLANICA 2023

- posamična ali ekipna medalja
- posamična uvrstitev:
 - o 1-krat do 3. mesta
 - o 1-krat do 6. mesta
 - o 1-krat do 10. mesta
- ekipna uvrstitev do 3. mesta

NOVOLETNA TURNEJA

- skupna uvrstitev:
 - o en tekmovalec do 7. mesta
 - o en tekmovalec do 12. mesta

FINALE SVETOVNEGA POKALA PLANICA 2022/2023

- posamična uvrstitev do 3. mesta (2 tekmi)
- ekipna uvrstitev do 3. mesta

Ženske (svetovni pokal smučarski skoki)

| Svetovno prvenstvo 2023 | |
|--|---|
| individualno tekmovanje K90 in K120 | 1 x do 3. mesta 1 x do 10. mesta 1 x do 20. mesta |
| team | do 3. mesta |
| mix team | do 3. mesta |

Rezultatski cilji WCL

| | |
|----------------------------|---|
| posamezne uvrstitve | 6 x do 3. mesta 6 x do 6. mesta 6 x do 10. mesta |
| skupne uvrstitve | 1 x do 3. mesta 1 x do 10. mesta 1 x do 15. mesta 1 x do 20. mesta |
| pokal narodov | do 2. mesta |

Rezultatski cilji GPL

| | |
|----------------------------|--|
| posamezne uvrstitve | 3 x do 3. mesta 4 x do 6. mesta 4 x do 10. mesta |
| skupne uvrstitve | 1 x do 3. mesta 1 x do 10. mesta 2 do 20 mesta |
| pokal narodov | do 2. mesta |

Rezultatski cilji Mladinci

| Nivo tekmovanj | Načrtovano |
|--|--|
| Celinski pokal – poletje + zima | |
| Posamično | 10 x do 30. mesta |
| Svetovno mladinsko prvenstvo | |
| Posamično | 1x do 6. mesta z orientacijo na medaljo 1x do 12. mesta 1 x do 20. mesta 1 x do 30. mesta |
| Ekipno | do 4. mesta do 3. mesta (v primeru najboljše zasedbe) |
| Mešana ekipa | do 4. mesta z orientacijo na medaljo |

Rezultatski cilji Mladinke

| Nivo tekmovanj | Kriteriji |
|------------------------------|---|
| Nivo tekmovanja | Načrtovano |
| Svetovni pokal | Uvrstitev na tekmovanje, točke WC |
| Kontinentalni pokal | 1 x do 3, 2 x do 6, 3 x do 10, 4 x do 20, 6 x do 30 |
| FIS pokal | 1 x do 3, 3 x do 6, 4 x do 10, 6 x do 20 |
| Alpski pokal | 3 x do 3, 4 x do 6, 6 x do 10, 8 x do 20 |
| Svetovno mladinsko prvenstvo | 1 x do 6, 1 x do 10, 1 x do 20, 1 x do 30 |

| |
|--|
| do 4.m ekipno, do 4. m. mix (orientacija na medaljo) |
|--|

5. Program dela

V prihajajoči sezoni nas čaka kar nekaj vrhuncev, zato je potrebna optimalna zbranost in odgovornost vsakega posameznika, tako v strokovnem kot tudi tekmovalnem kadru. Prioritetna naloga nas vseh, ki delujemo v smučarskih skokih je zagotoviti pogoje, ki bodo omogočali realizacijo visoko postavljenih ciljev. Na vsako tekmovanje moramo z mislijo po najvišjih uvrstitvah. Z zmagovalno miselnostjo je potrebno prepojit ves kader od mladinskih kategorij navzgor. Sredstva za programe so v večji meri zagotovljena, tako vse poteka po prvotno zastavljenih načrtih.

V sezono vstopamo z že znanimi ekipami, nekaj rošad je bilo narejenih znotraj tekmovalnega kadra. Zavedamo se zahtevnosti, ki jo prinaša sezona, saj nas čaka veliko pomembnih vrhuncev. Pričakujemo, da bo zaradi razmer, ki žal še vedno vladajo v svetu, sezona logistično izredno zahtevna in stroškovno nepredvidljiva, a na drugi strani upamo, da se razmere vendarle umirijo. Poletna sezona bo potekala zgolj po priporočilih FIS glede virusa C-19, za zimo še ni narejenih protokolov, vsi pa si želimo in upamo, da se bo vse razvijalo po predvidenem prvotnem načrtu. Nekaj izkušenj sicer že imamo, zato se na panogi pripravljamo na vse scenarije, vse protokole varnega izvajanja trenajnega procesa in realizacije domačih in tujih tekmovalj, ter seveda spoštovanja vseh morebitnih lokalnih regulativ, ki urejajo to področje.

Sponzorsko smo v večji meri pokriti, nejasen ostaja še dogovor z dvema do tremi potencialnimi sponzorji, s katerimi intenzivno potekajo pogovori. Napredek smo naredili tudi na področju sodelovanja z našimi partnerji, kakor tudi na področju izpostavitve na socialnih omrežjih, kar je po našem mnenju potreba in nujnost današnjega obdobja. Na teh področjih imamo še veliko rezerv, saj je potrebno spremljati vse možne dejavnike tako na strokovnem kot tudi marketinško finančnem področju in pluti s tokom in časom, ki ga prinašajo tako mlajše kot tudi starejše generacije.

6. Tekmovalne ekipe

Reprezentance za sezono 2021/2022 so sestavljene na podlagi doseženih kriterijev za uvrstitev v reprezentanco in predlogov strokovnega vodstva.

A reprezentanca-moški:

| Ime in priimek | klub | dosežen kriterij |
|----------------|------------------|---|
| Anže Lanišek | SSK Mengeš | skupno 7. SPP |
| Timi Zajc | SSK Ljubno BTC | skupno 8. SPP |
| Cene Prevc | SK Triglav Kranj | skupno 10. SPP |
| Peter Prevc | SK Triglav Kranj | skupno 15. SPP |
| Lovro Kos | SSK Ilirija | skupno 18. SPP |
| Žiga Jelar | SK Triglav Kranj | Skupno 20. SPP |
| Domen Prevc | SK Triglav Kranj | Skupno 44. SPP – Zlata Medalja, ekipno Svetovno prvenstvo v poletih Vikersund 2022* |

A Ženska reprezentanca:

| Ime in priimek | letnica rojstva | klub | status |
|-------------------|-----------------|-------------------|--------|
| Urša Bogataj | 1995 | SSK Ilirija | A |
| Taja Bodlaj | 2006 | NSK Tržič FMG | A** |
| Jerneja Brecl | 2001 | SSK Mislinja | A |
| Ema Klinec | 1998 | SSK Norica Žiri | A |
| Katra Komar | 2001 | SSK Bohinj | B |
| Nika Križnar | 2000 | SSK Norica Žiri | A |
| Nika Prevc | 2005 | SSK Triglav Kranj | A** |
| Jernaja Repinc Z. | 2002 | NSK Tržič FMG | B |
| Vtič Maja | 1988 | SSK Zabrdje | A* |

B reprezentanca moški:

| Ime in priimek | letnica rojstva | klub | status |
|------------------|-----------------|--------------------|--------------------------------------|
| Bor Pavlovčič | 1998 | SSK Rateče Planica | B status |
| Tilen Bartol | 1997 | SSK Ihan | B status |
| Žak Mogel | 2001 | SSK Ljubno BTC | B status |
| Jan Bombek | 2001 | SSK Velenje | B status |
| Patrik Vitez | 1998 | SSK Velenje | Pridružen član B ekipe |
| Jernej Presečnik | 2002 | SSK Ljubno BTC | B status (Poškodba zamrznjen status) |
| Marcel Stržinar | 2002 | SSK Norica Žiri | B status |
| Mark Hafnar | 2002 | SK Triglav Kranj | B status |

Mladinska reprezentanca-moški:

| Ime in priimek | letnica rojstva | klub | status |
|-----------------|-----------------|----------------|-----------|
| BARTOLJ Maksim | 2003 | SSK Ilirija | mladinski |
| EKART Taj | 2004 | SSK Mengeš | mladinski |
| FALETČ Enej | 2006 | SSK Velenje | mladinski |
| MASLE Rok | 2004 | SSK Ilirija | mladinski |
| RAZPOTNIK Anej | 2006 | SSK Zagorje | mladinski |
| ZAVRŠNIK Gorazd | 2003 | SSK Ljubno BTC | mladinski |
| ZUPAN Ožbe | 2003 | NSK Tržič FMG | kandidat |

Mladinska reprezentanca-dekleta:

| Ime in priimek | letnica rojstva | klub | status |
|----------------|-----------------|------------------|-----------|
| BODLAJ Taja | 2006 | NSK Tržič FMG | A |
| KOMAR Tinkara | 2005 | SSK Bohinj | mladinski |
| LOGAR Lara | 2003 | SK Zagorje | mladinski |
| PREVC Nika | 2005 | SK Triglav Kranj | A |
| VETRIH Nika | 2003 | SSK Velenje | mladinski |

Trenažna skupina DPNC dekleta 2

| Ime in priimek | letnica rojstva | klub | status |
|-------------------|-----------------|------------------------|-----------|
| BEČAN Jerica | 2007 | SD Dolomiti | dekleta 2 |
| JESENKO Jerica | 2005 | SSK Norica Žiri | dekleta 2 |
| JURGEC Lucija | 2007 | SSK Šmartno na Pohorju | dekleta 2 |
| KOŠNJEK Ajda | 2007 | NSK Tržič FMG | dekleta 2 |
| KRAŠOVIC Nika | 2005 | SSK Ljubno BTC | dekleta 2 |
| KOVAČIČ Maja | 2006 | SK Triglav Kranj | dekleta 2 |
| PIRNOVAR Katarina | 2006 | SSK Zagorje | dekleta 2 |

7. Zaključek

Tekoča sezona predstavlja prvo sezono v novem olimpijskem ciklu, ki je za nas posebnega pomena, saj Planica gosti domače nordijsko svetovno prvenstvo. Poleg osrednjega cilja, bodo znotraj sezone pomembni tudi drugi cilji, ki bodo dober pokazatelj pripravljenosti že na novoletni oz. silvestrski turneji, pa na tekmovanjih za svetovni pokal. Kljub osrednjemu cilju je potrebno graditi postopoma in umirjeno, z veliko vnemo ter vero v vrhunski športni rezultat. Fokus mora ostajati na področjih, ki jih je potrebno nadgraditi, saj je športni rezultat v veliki soodvisnosti od izboljšanja posameznih področij, tako na strokovnih kot tudi mejnih področjih.

NORDIJSKA KOMBINACIJA

PROGRAM DELA ZA SEZONO 2022-2023

1. Uvod

Sezona 2021/2022 je bila specifična, predvsem zaradi pandemije koronavirusa, kar je zaznamovalo celotno pripravljalno in tekmovalno sezono.

Ekipe so v pomladanskem in poletnem obdobju kljub temu trenirale precej bolj mirno in z manj omejitvami. Odpadlih treningov in tekmovanj ni bilo. Udeležili smo se vseh mednarodnih tekmovanj, od otroških do članskih kategorij.

2. Kadrovska sestava vodstva in ekip panoge za smučarske skoke

| | ime in priimek | vloga zunanjega sodelavca |
|------------------------------|--------------------|---------------------------|
| Predsednik odbora in zbora | Borut Meh | |
| Predsednik strokovnega sveta | Jelko Gros | |
| Vodja panoge | Gorazd Pogorelčnik | |
| Glavni trener | Goran Janus | |
| Trener sodelavec | Anže Obreza | |

| | | |
|-------------------|----------------|--------------------------|
| Trener sodelavec | Nik Knavs | |
| Trener sodelavec | Matjaž Polak | Motorična priprava |
| Zunanji sodelavec | ???? | Servis smuči |
| Zunanji sodelavec | Urban Komac | Fizioterapevt (kurativa) |
| Zunanji sodelavec | Nastja Lanišek | Maser |
| Zunanji sodelavec | Urša Bukovnik | Nutricist |
| Zunanji sodelavec | Blaž Zagorc | Psiholog |
| Trener DPNC NK 1 | Igor Jelen | |
| Trener DPNC NK 2 | Peter Jošt | |

3. Pregled stanja s ključnimi ugotovitvami pretekle sezone

Za poletni Grand Prix imamo pravico nastopa s štirimi tekmovalci (dve tekmovalki), katere bomo določili glede na trenutno formo, sposobnosti in trenerjevi odločitvi.

Prilagajati se bomo morali našim trenutnim sposobnostim in trenutni formi posameznikov. Tekmovalci / ke so začeli s treningi po prilagojenem programu 12. aprila.

Trening po posameznih mezociklih bo prilagojen individualnim kazalcem posameznika tako na tehničnem, kondicijsko-motoričnem, kot tudi na psihološkem področju.

Osnova za izdelavo programa posameznega mezocikla bo izhodiščno stanje po vsakem opravljenem ciklu, ter logična prilagoditev obdobju v katerem se bomo nahajali. Na tem nivoju bodo izbrana sredstva in metode treniranja v skladu s potrebami posameznika.

V prvi periodi zimskega dela tekmovalnega obdobja želimo tekmovanja začeti z dvema tekmovalcema na prizoriščih svetovnega pokala v Ruki in Lillehammerju. Prav tako bo letos 14 tekmovanj svetovnega pokala za ženske, ki so na istih prizoriščih kot za fante.

Makrocikel je razdeljen na 12 mezociklov, vsak od njih je sestavljen iz 4-5 mikrociklov.

Vsak mezocikel bo ciljno usmerjen, glede na individualne potrebe posameznika v določenem časovnem obdobju. Ti cilji so postavljeni tudi glede na tekmovanja in na rezultatske cilje, ki smo si jih zadali, ter glede na posameznikove psihomotorične sposobnosti ter trenutna osvojena znanja.

4. Cilji

Tekmovalni cilji za sezono 2022/2023 so postavljeni v skladu z doseženimi rezultati v sezoni 2021/2022 in so na vseh ravneh postavljeni zelo optimistično, a hkrati realno.

Moški in ženske (Svetovni in Celinski pokal nordijska kombinacija)

| Tekmovanje | Tip tekmovanja | Cilj |
|-------------|----------------|--|
| Grand- Prix | posamezno | 1 x do 10. mesta 1 x do 15. mesta 2 x do 30. mesta |
| | | |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| Svetovni pokal | posamezno | 3 x do 5. mesta 2 x do 15. mesta 2 x do 30. mesta |
| | kvota | 2 |
| COC NK | posamezno | 1 x do 20. mesta 2 x do 30. mesta |
| | | |
| Mladinsko svetovno prv. | posamezno ekipno(moški) ekipna - mix | 1 x do 25. mesta do 6. mesta |
| Svetovno prvenstvo v Planici | (Ž)posamezno (M)posamezno ekipno | do 3. mesta do 20. mesta do 10. mesta |

Rezultatski cilji Mladinci

| | |
|------------------------------|---|
| Alpski pokal – fantje | <ul style="list-style-type: none"> • 2 x do 10 mesta • 3 x do 15. mesta • 15 x od 16. do 30. mesta |
| Alpski pokal - dekleta | <ul style="list-style-type: none"> • 2x do 12. mesta • 3 x od 13. do 16. mesta |
| Mladinsko svetovno prvenstvo | <ul style="list-style-type: none"> • 1 x do 15. mesta posamezno • Ekipno do 6. mesta |
| OPA igre fantje | <ul style="list-style-type: none"> • 1 x do 8. mesta • 2 x od 9. do 20. mesta • Ekipno do 5. mesta |
| OPA igre dekleta | <ul style="list-style-type: none"> • 1 x do 6. mesta • 1 x od 7. do 10. mesta • Ekipno do 4. mesta |
| Youth Cup FIS fantje | <ul style="list-style-type: none"> • 1 x do 10. mesta • 1 x od 11. do 15. mesta |
| Youth Cup FIS dekleta | <ul style="list-style-type: none"> • 1 x do 6. mesta |

- 1 x od 7. do 12. mesta

5. Program dela

V sistem DPNC je trenutno vključenih 12 nordijskih kombinatorcev, ki trenira v dveh vadbenih skupinah. Dodatno so vključeni še štirje tekmovalci starejšega letnika, ki so z resnim delom v nordijski kombinaciji začeli šele z vpisom v DPNC. Za skupini skrbita dva strokovna delavca – trenerja, v zimskem tekmovalnem obdobju pa se trenerski ekipi na tekmovanjih priključi vsaj en serviser za pripravo tekmovalnih tekaških smuči. Kot zunanji sodelavci strokovno pomoč nudijo izobraževalni koordinator, psiholog in po potrebi tudi nutricionistka.

Skupini DPNC sta postavljeni tako, da sta ekipi kar se da homogeni. Merila za razvrstitev tekmovalcev v trenažni skupini niso le rezultatski kriteriji, ampak pomembno vplivajo tudi profesionalen odnos do dela, samoiniciativnost, uspešnost v izobraževalnem procesu, športno obnašanje in vzgled na treningih, tekmovanjih in v prostem času ter redna prisotnost na treningih in pri pouku. Pomemben dejavnik je tudi presoja športne zrelosti in nadarjenosti glede na morfološke in motorične dejavnike, ki vplivajo na uspešnost v nordijski kombinaciji.

Trenažni proces je organiziran tako, da se proces izvaja večinoma v popoldanskem času po pouku. Po potrebi pa se v mesecih september in oktober ter od decembra do marca izvaja tudi v času šolskega pouka. V tem primeru gre izključno za situacijske treninge na skakalnici. Vse treninge osnovne in specialne motorike ter vzdržljivostne vadbe izvajamo popoldan. Dijakom GFP, ki so člani DPNC je omogočen dodaten trening, ki ga izvedejo pri pouku športne vzgoje.

Trenažni proces zavzema od 14 – 18 vadbenih ur tedensko.

6. Tekmovalne ekipe

Reprezentance za sezono 2022/2023 so sestavljene na podlagi doseženih kriterijev za uvrstitev v reprezentanco in predlogov strokovnega vodstva.

A reprezentanco sestavljajo naslednji tekmovalci in tekmovalke:

| Ime in priimek | letnica rojstva | klub | status |
|------------------------|--------------------|------------------|--------|
| Vid Vrhovnik | 1999 | SSK Ljubno-BTC | A |
| Ema Volavšek | 2002 | SSK Ilirija | A |
| Gašper Brecl | 1999 | SSK Mislinja | A |
| Silva Verbič | 2002 | SK Triglav Kranj | A |
| Erazem Stanonik | 2002 | SSK Norica Žiri | A |
| Garbajs Matic | 2003 | SSK Ilirija | ML |

Skupino DPNC 1 in mladinsko reprezentanco v NK sestavljajo naslednji tekmovalci:

| Zap. št. | Ime in priimek | Klub/društvo | Letnik | Status |
|----------|----------------|------------------------|--------|----------------------------|
| 1. | Matic Hladnik | NSK Tržič FMG | 2003 | mladinski reprezentant |
| 2. | Uroš Vrbeč | SSK Šmartno na Pohorju | 2003 | mladinski reprezentant |
| 3. | Matija Zelnik | SK Triglav | 2004 | mladinski reprezentant |
| 4. | Urban Zajec | SK Triglav | 2005 | Kandidat ml. reprezentance |

| | | | | |
|----|----------------|-------------|------|------------------------|
| 5. | Gregor Kadivec | SK Triglav | 2006 | mladinski reprezentant |
| 6. | Jošt Juvan | SK Triglav | 2004 | DPNC 1 |
| 7. | Gal Bregar | SSK Ilirija | 2006 | DPNC 1 |
| 8. | Matic Garbajs | SSK Ilirija | 2003 | mladinski reprezentant |

7. Zaključek

Tekoča sezona predstavlja prvo sezono v novem olimpijskem ciklu, ki je za nas posebnega pomena, saj Planica gosti domače nordijsko svetovno prvenstvo. Ekipa NK je izredno mlada, najmlajša v celotnem »cirkusu« svetovnega pokala. Za vidnejše rezultate bo potreben predvsem sistematičen pristop in nekaj potrpežljivosti. Z rezultati v absolutni kategoriji v preteklih sezonah gotovo ne moremo biti zadovoljni, vendar se je potrebno zavedati, da gre za skupek tehničnega in vzdržljivostnega športa, ki vrhunske športne rezultate največkrat začne prinašati po dopolnjenem 25. letu starosti. Naš najstarejši tekmovalec v selekciji trenutno šteje 21 let. Ne glede na vse, tudi v tej panogi strokovno organizacijske misli že uhajajo v leto 2023, ko bo na sporedu domače svetovno prvenstvo. Veseli nas, da je v program svetovnega prvenstva uvrščena tudi ženska tekma v nordijski kombinaciji, kjer smo v pretekli sezoni dosegli nekaj odmevnih športnih rezultatov..

Povzel:
Gorazd Pogorelčnik
Vodja panoge za smučarske skoke in NK