

Panoga: Nordijsko smučanje – smučarski skoki in nordijska kombinacija

Poročilo o delu panoge za sezono 2022/2023

Skupščina SZS – september 2023

Realizacija programov - smučarski skoki

Vodstvo si je kot pogloblitve cilje postavilo nordijsko svetovno prvenstvo v Planici, novoletno turnejo pri fantih, silvestrsko turnejo za ženske na Ljubnem, 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. Storilnost tekmovalnega in strokovnega kadra je bila v vseh ekipah na zelo visoki ravni.

Konkretna realizacija programov A moške reprezentance:

Realizirali so ves načrtovan program, ki so 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 pogloblitvenih ciljev je bil zadržati kvoto maksimalno kvoto tekmovalcev za nastop na tekmah svetovnega pokala. Glede števila skokov so se gibali v planiranih okvirih. Pred začetkom sezone je bil lažje poškodovan Žiga Jelar. Na svetovnem prvenstvu se je poškodoval Peter Prevc, ki je zaradi posledic padca izpustil zadnji del sezone.

Konkretna realizacija programov A ženske reprezentance:

Tekme svetovnega pokala so se v sezoni 2022-23 začele prej kot v preteklih sezonah. Treningi pred začetkom tekmovanj so v večji meri potekali na ledeni smučini v Kranju in Planici. Sledil je skoraj celomesečni premor tekmovanj, kar so izkoristili za dodatne treninge.

Na koledarju za svetovni pokal je bilo 29 tekmovanj, od tega 2x mešana ekipna tekma in 1x super ekipno tekmovanje. Znotraj tekmovanj za svetovni pokal sta bili dve turneji (Silvestrska in Rawair). Poleg tekem svetovnega pokala je v Planici potekalo svetovno prvenstvo. Na programu so imeli individualno, ekipno in mix ekipno tekmovanje na HS 100 m skakalnici in individualno tekmovanje na HS 138 m skakalnici. Prvič v zgodovini je bilo izvedeno uradno tekmovanje za dekleta na letalnici (Vikersund). V planu sta bila dva uradna treninga, (eden je zaradi slabega vremena odpadel), tekmovanje je štelo za Fis pokal.

Letos so bila izvedena vsa tekmovanja za svetovni pokal in svetovno prvenstvo, skupno so nastopili na 33 tekmovanjih. Plan je bil, da na vseh tekmovanjih nastopimo s polno kvoto. Sezona je bila izredno težka, pričela se je s poškodbami, ki jih ni bilo malo, zelo veliko je bilo tudi bolezni. Kvoto so dopolnjevali z mlajšimi tekmovalkami iz mladinske vrste.

Konkretna realizacija programov B moške reprezentance:

V sezoni 2022-23 so v načrtu prevladovali dnevni treningi na domačih objektih in v bližnji okolici v tujini. Imeli so dva krat tehnične priprave, v Planici in v Wisli. Prav tako so dva krat odpotovali na

kondicijske priprave ob obali. Zaključni trening z vsemi ekipami na ledu so realizirali v Kranju in Planici konec oktobra in v začetku novembra.

Udeležili so se vseh tekem Celinskega pokala, tudi dveh vikendov tekem SGP v Wisli in Courchevelu ter vikend FIS pokala v Beljaku v poletnem obdobju. V zimskem obdobju so se ravno tako udeležili vseh tekem celinskega in FIS pokala. Tekem in nivojev tekmovanj, ki so se jih letos udeležili je bilo več kot v preteklih letih. Več je bilo poudarka na tekmah FIS pokala, preko katerega so fantje prehajali v Celinski pokal. Ocenjujemo, da so fantje kot posamezniki v veliki večini naredili napredek, izboljšali svoje najboljše rezultate na članskem nivoju tekmovanj (prve zmage, prve stopničke, prvič kvota na COC tekmovanjih). V pokalu narodov na nivoju Celinskega pokala nismo realizirali vseh načrtovanih ciljev. V primerjavi s preteklimi leti je nastopilo manj tekmovalcev, manj jih je tudi osvojilo točke Celinskega pokala. Širina tekmovalcev, ki so osvajali točke ni več zadovoljiva. Evidentno je, da tekmovalci potrebujejo več časa za adaptacijo na članski nivo in večje skakalnice.

Konkretna realizacija programov moške mladinske reprezentance – skupina DPNC 1:

Tekmovalci so s pripravami na sezono 2022/23 pričeli v aprilu. V tem obdobju se je izvajal trening stabilizacije telesa, gibljivosti, koordinacijskih oblik vzdržljivosti in regeneracije v obliki športnih iger. Ves trenažni proces je bil realiziran v skladu z načrtom. 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 poglobitveni cilj so zastavili tekmovanja na mladinskem svetovnem prvenstvu.

Konkretna realizacija programov ženske mladinske reprezentance – skupina DPNC W:

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

Prve skoke na snegu so opravili v Planici, kjer je bilo realiziranih večino skokov na snegu. Del treninga v januarju in februarju so opravili na skakalnici v Kranju. Udeležili so se vseh domačih tekmovanj za pokal Argeta. Tekmovali so na štirih nivojih mednarodnih tekmovanj. Število skokov, ki so jih opravili se giblje 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 zastopala Slovenijo na nivoju Celinskega, Svetovnega, Alpskega pokala ter MSP in OFEM.

Rezultatsko sezono ocenjujemo kot zelo uspešno na vseh nivojih.

Realizacija ciljev

Sezono 2022/2023 ocenjujemo za eno uspešnejših, ekipe so na tekmovanjih v pretekli sezoni dosegle naslednje vidne rezultate:

A ekipa moški:

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2022/23
Svetovni pokal		
Posamezna uvrstitev	10x do 3. mesta	20x do 3. mesta
Ekipna uvrstitev	2x do 3. mesta	3x do 3. mesta
Pokal narodov	Do 4. mesta	3. mesto
Skupna uvrstitev	1x do 6. mesta	3. mesto
	1x do 12 mesta	8., mesto
	1x do 20 mesta	17. in 18., mesto
	2x do 30 mesta	22. in 25. mesto
Svetovno prvenstvo Planica		
Ekipna uvrstitev	Medalja	1. in 3. mesto
Posamična uvrstitev	1x do 6x mesta	1. mesto
	1x do 10 mesta	9., 10. in 11. mesto
Novoletna turneja		
Skupna uvrstitev	1x do 7. mesta	3. mesto Anže Lanišek
	1x do 12. mesta	12. mesto Lovro Kos
Finale svetovnega pokala v Planici		
Posamična uvrstitev	1x do 3. mesta	1x 1. mesto in 2x 2. mest
Ekipna uvrstitev	3. mesto	2. mesto

A ekipa ženske:

Realizacija rezultatskih ciljev SVETOVNO PRVENSTVO PLANICA 2023

Vrsta cilja	Načrtovani cilji	Realizacija HS100	Realizacija HS 138
INDIVIDUALNO TEKMOVANJE	1 x do 3. mesta 1 x do 10. mesta 1 x do 20. mesta	11. mesto Nika Križnar 17. mesto Nika Prevc mesto Ema Klinec 25. mesto Katra Komar 29. mesto Maja Vtič	19. mesto Ema Klinec 10. mesto Nika Križnar 24. mesto Maja Vtič 40. mesto Nika Prevc
TEAM	do 3. mesta	4. mesto Maja Vtič, Ema Klinec, Prevc, Nika Križnar	Nika
MIX TEKMOVANJE	do 3. mesta	3. mesto Nika Križnar Timi Zajc Ema Klinec Anže Lanišek	

Realizacija rezultatskih ciljev individualno in skupno WCL

Realizacija rezultatski ciljev individualno in skupno WCL

Vrsta cilja	Načrtovani cilji	Realizacija cilja 2022/23
Svetovni pokal individualno	6 x do 3. mesta 6 x do 6. mesta 6 x do 10. mesta	1 x 1. mesto 7 x 2. mesto 5 x 3. mesto 16x do 6. mesta 16x do 10. mesta
FIS Vikersund		1. mesto Ema Klinec Prvi skok čez 200 m ženske (203m) SVETOVNI REKORD 226 m
Skupna uvrstitev	1 x do 3. mesta 1 x do 10. mesta 1 x do 15 mesta 1 x do 20. mesta	3. mesto Ema Klinec 9. mesto Nika Križnar 19. mesto Nika Prevc 23. mesto Urša Bogataj 31. mesto Maja Vtič 37. mesto Katra Komar 45. mesto Ajda Košnjek 62. mesto Nika Vetrih
Ekipne uvrstitve	team team mix	5. mesto 4. in 5. mesto
Pokal narodov	Do 2. mesta	1. mesto AUT 4154 točk 2. mesto GER 3904 točk 3. mesto NOR 3720 točk 4. mesto SLO 3184 točk 5. mesto JAP 2888 točk 6. mesto CAN 1326 točk

Mladinska reprezentanca moški – skupina DPNC 1

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2022/23
Svetovni pokal	/	Masle 51 točk, Bartolj 11 točk
Celinski pokal	celotna sezona 2022/23	
	10 x do 30. mesta	DA, 21x, Masle 327, Bartolj 54 točk
Svetovno mladinsko prvenstvo	1 x do 6. mesta (orientacija na kolajno) 1 x do 12. mesta 1 x do 20. mesta 1 x do 30. mesta	NE, diskvalifikacija DA, 2 x, 10. mesto, 12. mesto DA DA, 21. mesto
Ekipno	do 4. mesta	DA, 3. mesto

	do 3. mesta (najboljša zasedba)	
Mix	do 5. mesta z orientacijo na medaljo	DA, 1. mesto
Alpski pokal	Celotna sezona 2022/23	
individualno	6 x do 3. mesta	DA, 7 x
	8 x od 4. do 6. mesta	DA, 15 x
	15 x od 7. do 15. mesta	DA, 22 x
Skupno	Skupno	2. Bartolj, 7. Ekart
Pokal narodov	1 x do 3. mesta	DA, 2. mesto

Mladinska reprezentanca ženske – skupina DPNC W

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2022/23
Svetovni pokal	Uvrstitev na tekmo, točke WCL	DA 3 dekleta v točkah, Precv 3.mesto
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 1x2.m 5x do 6.m 9x do 10.m
FIS pokal	1 x do 3.m., 3 x do 6.m., 4 x do 10.m., 6 x do 20.m	DA 7x do 3.m 5x do 6.m 5x do 10.m
Alpski pokal	3 x do 3. m., 4 x do 6.m., 6 x do 10. m. 8 x do 20.m.	DA 10x do 3.m 11x do 6.m 11x do 10.m
MSP posamično	1 x do 6. m., 1 x do 10.m., 1 x do 20. m., 1 x do 30.m.	DA 1x2.m 1x6.m 1x 15.m 1 x19.m
ekipno	do 4.m ekipno,	DA 1x2.m
Mix	do 4. m. mix (orientacija na medaljo)	DA 1x1.m
OFEM posamično	1 x do 6.m., 1 x do 10.m., 1 x do 20.m., 1 x do 30.m.	DA 1x1.m 1x5.m 1x6.m 1x 7.m
mix	Do 4.m.ekipno (orientacija na medaljo pos. in ekipno)	DA 1x1.m
	1 x do 4.m mix	DA 1x1.m
OPA igre posamično	2 x do 3.m., 2 x do 6.m., 2 x do 10.m. posamično	odpadlo
ekipno	2 x do 3.m., 2 x do 6.m., 2 x do 10. m ekipno	

DPNC – skoki fantje in dekleta ostale skupine

Realizacija načrtovanega programa:

Ves trenažni 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 so 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 2022 pa do konca marca 2023 so izvajali dodatna testiranja na pritiskovni plošči (2x), vseskozi so spremljali stanje morfologije, gibljivosti in še nekatere osnovno motorične pokazatelje.

Splošna ocena:

Sezona 2022-2023 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 pglavitne cilje postavilo tekmovanja za svetovni pokal, svetovno prvenstvo v Planici 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, kar je bil razlog, da so bili cilji na SP v Planici 2023 visoko zastavljeni. Žal se je tik pred svetovnim prvenstvom poškodovala naša najboljša kombinatorka Ema Volavšek in ostala brez trenažnega procesa tri tedne.

Realizacije načrtovanega programa A in B reprezentance v nordijski kombinaciji:

Število skokov poletje in zima 2022/23

Mezocikel	Načrtovan kraj	Načrtovano število skokov	Kraj treninga	Realizirano št. Skokov
MAJ	Enodnevni-tehnični+ kond. Treningi	60 skokov/10 enot	Kisovec, Žiri	56 skokov/12 enot
JUNIJ	Enodnevni tehnični+kond. Treningi	90 skokov/15enot	Velenje+Kranj+Mislinja, Žiri, Ljubno	84skokov/10 enot
JULIJ	Enodnevni treningi Kranj+Planica	80 skokov/ 14 enot	Velenje+Kranj	60skokov/12enot
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	Predazzo+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, MSP	80skokov/14 enot	Planica+ WC + MSP	40skokov

FEBRUAR	SP, WC	60skokov/14 enot	SP, WC	50skokov
MAREC	WC + Planica	50skokov/12 enot	WC,MSP	40skokov

Realizacija ciljev:

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2022/23
GP,WC,COC,MSP,AP Moski, ženski		
Posamezno - moški	1 x do 15. mesta 2 x do 30. mesta	23., 26. in 27. mesto
Skupni seštevek - moški		35.mesto (G. Brecl)
Posamezno - ženski	/	1.,2.,3.,5.,7.,7.,10. in 14.mesto
Skupni seštevek - ženski	/	1. mesto (Ema V.) 9. mesto (Silva V.)
Pokal narodov - moški	/	9. mesto
Pokal narodov - ženski	/	3. mesto
Svetovni pokal Moški	2x 15. mesta, 2x 30. mesta	24.,27.,28., 29. in 30 mesto, Skupni seštevek- posamezno: 47. mesto Pokal narodov 10. mesto (67 točk)
Svetovni pokal Ženske	3x do 5.mesta	6., 2x7., 2x8, 9. in 10. mesto
Svetovni pokal		Skupna uvrstitev 11. mesto in 27. mesto
Svetovni pokal		Pokal narodov 6. mesto (336 točk)
COC moski	1x do 20. mesta 2x do 30. mesta	/
COC ženski		7.,9.,12.,14.,...mesto
COC ženski		Skupna uvrstitev 25. mesto (T. Pavec)
Alpski pokal (poletje + zima) ženski		Skupna uvrstitev 1. mesto (T. Pavec)
Mladinsko svetovno prvenstvo moški	do 25. mesta	21.,23.,24. in 33. mesto
Mladinsko svetovno prvenstvo ženske		15.,20. mesto
Mladinsko svetovno prvenstvo	team mix do 8 .mesta	6 .mesto
Mladinsko svetovno prvenstvo	team ekipno do 6. mesta	6. mesto
Svetovno prvenstvo – Planica – K-90m M	posamezno do 20. mesta	39.,41.,43. in 46. mesto
Planica – K-90m Ž	posamezno do 3. mesta	12.,26. in 29. mesto
Planica – K-90m	team - MIX	8. mesto
Planica – K-120m	Team - moški	11. mesto
Planica – K-120m	posamezno do 20. mesta	37.,42. in 45. 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. Čeprav so tekmovalci mladi, so sposobni boljših rezultatov. Celotna sezona je bila splet slabše tekaške priprave zaradi različnih vzrokov, tudi na skakalnici z napredkom niso 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 v sezono prišle zelo dobro pripravljene. Rezultati so bili solidni vse do poškodbe Eme Volavšek. Takrat se je pokazalo, da imamo zelo ozek nabor kombinatork, ki bi lahko bile konkurenčne na najvišjem nivoju.

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 so 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 so izvajali tudi tekaška in skozi rezultate le teh vodili fante in dekleta skozi sezono. Od meseca oktobra 2022 pa do konca marca 2023 so izvajali dodatna testiranja na pritiskovni plošči (2x), vseskozi so 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 in mladinskem programu se je v zadnjih treh sezonah 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 z napredkom te športne panoge.

Povzel:

Gorazd Pogorelčnik

Vodja panoge za smučarske skoke in NK