

## **Panoga: Nordijsko smučanje – smučarski skoki in nordijska kombinacija**

### **Poročilo o delu panoge za sezono 2023/2024**

#### **Skupščina SZS – september 2024**

##### **Realizacija programov - smučarski skoki**

Vodstvo si je kot poglobitve cilje postavilo svetovno prvenstvo v poletih na Kulmu, novoletno turnejo pri fantih, turnejo dveh večerov za ženske, 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 poglobitvenih ciljev je bil zadržati maksimalno kvoto tekmovalcev za nastop na tekmah svetovnega pokala. Glede števila skokov so se gibali v planiranih okvirih. V sredini sezone se je na treningu v Planici poškodoval Anže Lanišek, ki je zaradi posledic padca izpustil 10 tekem svetovnega pokala.

##### **Konkretna realizacija programov A ženske reprezentance:**

Tekme svetovnega pokala so se v sezoni 2023-24 začele po ustaljenem ritmu preteklih sezon. Treningi pred začetkom tekmovanj so v večji meri potekali na ledeni smučini v Kranju in Planici.

Na koledarju za svetovni pokal je bilo 29 tekmovanj, štiri tekmovanja so zaradi slabih vremenskih razmer bila odpovedana. Znotraj tekmovanj za svetovni pokal sta bili dve turneji (Two nights tour in Rawair). Poleg tekem svetovnega pokala v pretekli sezoni za dekleta ni bilo večjih tekmovanj. Prvič v zgodovini je bilo izvedeno uradno tekmovanje za dekleta na letalnici (Vikersund), ki je štelo za točke svetovnega pokala.

##### **Konkretna realizacija programov B moške reprezentance:**

V sezoni 2023-24 so v načrtu prevladovali dnevni treningi na domačih objektih in v bližnji okolici v tujini. Imeli so troje tehničnih priprav in sicer v Planici, Wisli ter Zakopanah. 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, pa vendar ekipa kot celota ni zadovoljila. Ostali smo brez dodatnih kvot za tekmovanja svetovnega pokala, kar je pomenilo, da smo sicer nastopili z max. Bazično kvoto, nismo pa pridobili t.i. ekstra kvot, ki jih tekmovalci lahko pridobijo skozi drugi rang tekmovanj. 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 z novimi pravili in novo opremo tekmovalci na prehodu iz mladinskih v članske kategorije 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 2023/24 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 gibalnih 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 poglobilni cilj so zastavili tekmovanja na mladinskem svetovnem prvenstvu, ki je potekalo v domači Planici.

#### Konkretna realizacija programov ženske mladinske reprezentance – skupina DPNC W:

Štart v sezono se je v pričel v skladu z načrtom dela, podobno kot je to bilo že v pretekli sezoni. 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 snežni podlagi. Majhen del treninga v januarju 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 v odvisnosti od kvalitete in nivoja posameznice. Kot osrednji cilj smo si zadali MSP v domači Planici.

Rezultatsko sezono ocenjujemo kot zelo uspešno na vseh nivojih.

## Realizacija ciljev

Sezono 2023/2024 ocenjujemo za eno uspešnejših, ekipe so na tekmovanjih v pretekli sezoni dosegle naslednje vidne rezultate:

### A ekipa moški:

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2023/24
<b>Svetovni pokal</b>		
Posamezna uvrstitev	12x do 3. mesta	20x do 3. mesta
Ekipna uvrstitev	3x do 3. mesta	4x do 3. mesta
Pokal narodov	Do 4. mesta	2. mesto
Skupna uvrstitev	1x do 6. mesta	5. mesto
	1x do 12 mesta	9. mesto
	1x do 20 mesta	13. mesto
	2x do 30 mesta	14. in 16. mesto
<b>Svetovno prvenstvo Kulm</b>		
Ekipna uvrstitev	Medalja	1. mesto
Posamična uvrstitev	1x do 3x mesta	3. mesto
	1x do 6. mesta	5. mesto
	1x do 10. mesta	14. mesto
<b>Novoletna turneja</b>		
<b>Skupna uvrstitev</b>	1x do 6. mesta	5. mesto Anže Lanišek
	1x do 12. mesta	7. in 10. mesto Lovro Kos in Timi Zajc
<b>Finale svetovnega pokala v Planici</b>		
Posamična uvrstitev	1x do 3. mesta	1x 1. mesto in 1x 2. mest
Ekipna uvrstitev	3. mesto	2. mesto

### A ekipa ženske:

### *Realizacija rezultatskih ciljev individualno in skupno WCL*

Vrsta cilja	Načrtovani cilji	Realizacija cilja 2022/23
<b>Svetovni pokal individualno</b>	6 x do 3. mesta 6 x do 6. mesta 6 x do 10. mesta	<b>8 x 1. mesto</b> <b>5 x 2. mesto</b> <b>7 x 3. mesto</b> 12x do 6. mesta 13x do 10. mesto
<b>Svetovni pokal skupna uvrstitev</b>	1 x do 3. mesta 1 x do 10. mesta 1 x do 20 mesta 1 x do 30. mesta	<b>1. mesto Nika Prevc</b> 6. mesto Nika Križnar 3. mesto Ema Klinec 26. mesto Katra Komar 34. mesto Taja Bodlaj

		34. mesto Tina Erzar 36. mesto Ajda Košnjek 56. mesto Jerica Jesenko
<b>Ekipne uvrstitve</b>	super team	1 x 1. mesto
<b>Pokal narodov</b>	Do 3. mesta	1. mesto AUT 3891 točk 2. mesto SLO 3442 točk 3. mesto JPN 2386 točk 4. mesto NOR 2280 točk 5. mesto GER 1967 točk 6. mesto CAN 1654 točk

#### Mladinska reprezentanca moški – skupina DPNC 1

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2023/24
Svetovni pokal	/	/
Celinski pokal		celotna sezona 2023/24
10 x do 30. mesta		DA, 16 x, (Masle, Drinovec)
Svetovno mladinsko prvenstvo	1 x do 6. mesta (orientacija na kolajno)	NE DA, 1 x, 9. mesto
	1 x do 12. mesta	DA, 3x, 2 x 15.mesto, 1 x
	1 x 20. mesta	19.mesto
	1 x do 30. mesta	DA, /
<b>Ekipno</b>	do 4. mesta	NE, 4. mesto
	do 3. mesta (najboljša zasedba)	
<b>Mix</b>	do 5. mesta z orientacijo na medaljo	DA, 2. mesto
Alpski pokal		Celotna sezona 2023/24
<b>individualno</b>	6 x do 3. mesta	NE
8 x od 4. do 6. mesta		NE, 5 x
15 x od 7. do 15. mesta		DA, 28 x
<b>Skupno</b>	Skupno	9. Jančar, 11. Faletič, 14. Drinovec
<b>Pokal narodov</b>	1 x do 3. mesta	DA, 3. mesto

#### Mladinska reprezentanca ženske – skupina DPNC W

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2023/24
Svetovni pokal	Uvrstitev na tekmovanje, točke WC	DA 2 dekleti v točkah; 7 x točke
Interkontinentalni pokal	1 x do 3, 2 x do 6, 3 x do 10, 4 x do 15, 6 x do 25	DA 5 x 1.m 1 x 2.m 8 x do 6.m 5 x do 10.m
Alpski pokal	3 x do 3, 4 x do 6, 6 x do 10, 8 x do 20	DA 6 x 1.m. 1 x 2.m. 5 x do 6.m. 14 x do 10.m.
MSP	1 x do 6, 1 x do 10, 1 x do 20, 1 x do 30	DA 1.mesto 3.mesto 14.mesto 15.mesto
posamično	do 4.m ekipno,	DA 1.mesto
Ekipno	do 4. m. mix (orientacija na medaljo na vseh tekmovanjih)	DA 2.mesto
Mix		

Mladinske ol. igre	1 x 6.mesto 1 x 10.mesto;	DA 1.mesto 7.mesto
Posamično	1x 4.mesto mix(orientacija na	DA 1.mesto
Mix	medalji)	

### 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 2023 pa do konca marca 2024 so izvajali dodatna testiranja na pritiskovni plošči (2x), vseskozi so spremljali stanje morfologije, gibljivosti in še nekatere osnovno motorične pokazatelje.

Splošna ocena:

Sezona 2023-2024 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 za sezono 2023-24 postavilo tekmovanja za svetovni pokal in tekmovanja celinskega pokala. 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 cilji na v sezoni 2023-24 zastavljeni višje.

### Realizacije načrtovanega programa A in B reprezentance v nordijski kombinaciji:

#### Število skokov poletje in zima 2023/24

Mezocikel	Načrtovan kraj	Načrtovano število skokov	Kraj treninga	Realizirano št. Skokov
-----------	----------------	---------------------------	---------------	------------------------

<b>MAJ</b>	Enodnevni-tehnični+ kond. Treningi	60 skokov/10 enot	Kisovec, Žiri	56 skokov/12 enot
<b>JUNIJ</b>	Enodnevni tehnični+kond. Treningi	90 skokov/15enot	Velenje+Kranj+Mislinja, Žiri, Ljubno	84skokov/10 enot
<b>JULIJ</b>	Enodnevni treningi Kranj+Planica	80 skokov/ 14 enot	Velenje+Kranj	60skokov/12enot
<b>AVGUST</b>	Planica+Kranj + Tekma GP	90 skokov/16enot	Planica+Kranj+Mislinja+ GP	102 skokov/15enot
<b>SEPTEMBER</b>	Tekme GP+Enodnevni treningi	70 skokov/15enot	Kranj+GP+Planica	75 skokov/18enot
<b>OKTOBER</b>	Predazzo+Zakopane	100skokov/20 enot	Planica+Kranj	65skokov/18enot
<b>NOVEMBER</b>	Obertiliach + Planica WC	60skokov/10 enot	Planica+ WC	50skokov
<b>DECEMBER</b>	WC	60skokov/14 enot	Planica+ WC	40skokov
<b>JANUAR</b>	WC + Planica, MSP	80skokov/14 enot	Planica+ WC + MSP	40skokov
<b>FEBRUAR</b>	SP, WC	60skokov/14 enot	SP, WC	50skokov
<b>MAREC</b>	WC + Planica	50skokov/12 enot	WC,MSP	40skokov

Realizacija ciljev:

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2023/24
<b>WC, COC Moski, ženski</b>		
Posamezno - moški	1 x do 20. mesta 2 x do 30. mesta	26., 2x 27. 28.,29.,2x30.mesto...
Skupni seštevek - moški		35.mesto V.Vrhovnik, 53.mesto (G. Brecl)
Posamezno - ženski	/	8.,12.,16.,18.,19.mesto
Skupni seštevek - ženski	/	23. mesto (S.Verbič) 28. mesto (T.Pavec)
Pokal narodov - moški	/	10. mesto
Pokal narodov - ženski	/	9. mesto
Continentalni pokal - moški		2x16.mesto,17.,25.,26.28.mesto...
Continentalni pokal - ženski		6.,7.2x8.mesto
Kvota za svetovni pokal - moški	2	3
Kvota za svetovni pokal - ženski	5	5

Splošna ocena:

Sezono ocenjujemo kot delno uspešno. Moški del je naredil napredek, pa vendar je bilo na tekmovanjih najvišje ravni pričakovati nekoliko več. 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 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 v sezono prišle zelo dobro pripravljene. Rezultati so bili solidni in v skladu s pričakovanji. Zelo dobro so nastopila mlada dekleta.

## **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 2023 pa do konca marca 2024 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.

Kljub vsemu je potrebno poudariti, da so mlade tekmovalke in tekmovalci v sezoni 2023-24 rezultatsko nastopili zelo dobro. Prvič v zgodovini se je zgodilo, da so iz MOI prinesli 3 medalje. To je vzpodbuda in odgovornost za vse, ki delamo v tem športu, da se tem tekmovalcem in tekmovalkam zagotovijo pogoji, ko bodo lahko rezultate prenesli tudi na člansko raven.

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 celotni piramidi še vedno nismo zadovoljni niti z rezultati, niti z napredkom te športne panoge.

Zapisal:

Gorazd Pogorelčnik

Vodja panoge za smučarske skoke in NK