

Panoga: Tek na smučeh

Poročilo o delu panoge za sezono 2023/2024 za Skupščino SZS 2024

Realizacija programov

Programi priprav in tekmovanj A, U23 in mladinske reprezentance so bili v sezoni 2023/2024 realizirani v celoti. Realizirane so bile vse planirane priprave, tako v pripravljalnem, kot tekmovalnem delu sezone.

Zaključni del priprav pred začetkom Svetovnega pokala je A ekipa opravila na Finskem, ekipa do 23 let pa skupaj z mladinsko ekipo v Livignu. Tekom zimske sezone so dnevni treningi vseh ekip večinoma potekali v Planici, kjer so bili zagotovljeni zelo dobri pogoji za trening.

Realizacija ciljev

Na splošno lahko ugotovimo, da so bili cilji v sezoni 2022/2023 le delno realizirani.

Povzetek dela in uspešnosti po posameznih programih

A ekipa

Strokovna ekipa

| | |
|----------------------|-----------------|
| Ola Vigen Hattestad | Glavni trener |
| Nejc Brodar | Trener |
| Tomaš Kalivoda | Serviser |
| Terje Langli | Serviser |
| Jakub Havel | Serviser |
| Daniel Cerveny | Serviser |
| Svein Anders Melhus | Serviser |
| Aleš Gros | Serviser |
| Desiree Ajlec | Fizioterapevtka |
| dr. Ana Karin Kozjek | Zdravnica |
| Jure Vidmar | Kuhar |

Trenažna skupina

| Ime in priimek | letnica rojstva | klub |
|----------------|-----------------|----------------------|
| Miha Šimenc | 1995 | TSK Logatec |
| Vili Črv | 1999 | ND Rateče - Planica |
| Miha Ličef | 1997 | SD Gorje |
| Anže Gros | 2002 | SKIKE klub Slovenija |
| Anja Mandeljč | 1999 | TSK Triglav Kranj |
| Eva Urevc | 1995 | SD Gorje |

Realizacije načrtovanega programa:

Ekipo A so v sezoni 2023/2024 sestavljale dve ženski, Eva Urevc in Anja Mandeljč ter štirje moški, Miha Šimenc, Vili Črv, Anže Gros in Miha Ličef. Anže je bil nova pridobitev v ekipi.

Dnevni treningi so se začeli v začetku maja in potekali do našega prvega kampa v Planici od 18. do 20. maja 2023. Režim treninga je sledil vzorcu periodizacije, podobnemu prejšnjim letom, s trinajstimi cikli po štiri tedne; zadnji teden je bil običajno manj intenziven. V sezoni brez prvenstev smo povečali obseg treninga, da bi okrepili svoje temelje in raziskali individualne meje. Jeseni smo se intenzivneje vrnili k tradicionalnim metodam.

V lanskoli sezoni smo na FŠ v Ljubljani izvedli dva testa na preprogi in trikrat obiskali Medvode na preizkusu teka v klanec. Poleg tega so testi na FŠ olajšali izboljšavo tehnike. Pri analizi rezultatov smo dobili dobro pomoč dr. Miliča.

Poleti in jeseni smo imeli redne skupne treninge. Izvedenih je bilo tudi nekaj individualnih treningov. Treningi so potekali na Krvavcu, Tržiču, Bledu, Radovni in Pokljuki. Dnevni treningi pozimi so potekali v Planici in na Pokljuki.

Realizacija rezultatskih ciljev:

| vrsta cilja | načrtovani cilj | realizacija cilja (DA /NE) Zapiši dosežen rezultat. |
|----------------------------------|--|--|
| Svetovni pokal Primarni cilji | Dvigniti ekipo na višji nivo = večja tekmovalnost na treningu. | Delno. Razdalja da, sprint ne. |
| Sekundarni cilji | Trend težjih treningov na poudarku medsebojnega sodelovanja in prevzemanja odgovornosti. | Da, vendar še vedno potencial za razvoj. |

V prvem delu sezone se je ekipa soočala s precejšnjimi izzivi zaradi boleznii, vključno s COVID-om in drugimi virusnimi obolenji. Nekateri člani so potrebovali daljše obdobje, da so okrevali, medtem ko so drugi okrevali relativno hitro. Te zdravstvene težave so se odražale v naših začetnih rezultatih.

Vendar pa se je v drugi fazi, zlasti od Canmora naprej, uspešnost ekipe izboljšala. Zadnji del sezone je bil uspešen. Pozitiven zaključek je, da so skoraj vsi športniki imeli vsaj eno ali več tekem, ki so pokazale njihov velik potencial – obetaven znak, na katerem želimo graditi. Na razdaljah smo opazili solidne rezultate, vendar so bili rezultati v sprintih nekoliko pod pričakovanji.

Splošna ocena:

Letošnja sezona je bila nedvomno zahtevna v mnogih pogledih. Kljub temu nam je uspelo iz tega izpeljati več pozitivnih rezultatov. Med ekipo obstaja konsenz, da naša kultura treninga predstavlja pomembno moč in da je nekaj, kar želimo še naprej razvijati. Pozitivno je tudi, kako se je naša servisna ekipa prilagodila izzivom, ki jih prinaša prepoved fluora, in ekipi ob številnih priložnostih dosledno zagotavlja konkurenčne tekmovalne smuči. Upamo, da bomo to nadgrajevali in proces, kako lahko še izboljšamo ta vidik našega delovanja, je že v teku.

Športniki so tudi z ocenami pokazali, da so zadovoljni z organizacijsko strukturo, ki zajema vse od logistike in načrtovanja do pretoka informacij.

Izzive, s katerimi smo se soočili v tej sezoni, vidimo kot priložnosti za učenje, s ciljem, da bi bili v naslednji sezoni še boljši. Medtem ko nekateri dejavniki morda niso pod našim nadzorom, je skupina osredotočena na prevzemanje nadzora nad elementi, na katere lahko vplivamo.

Prihajajoče svetovno prvenstvo v Trondheimu bo seveda glavni cilj naslednje sezone. Verjamemo, da bo to služilo kot pomemben vir navdiha za športnike pri njihovem treningu, pa tudi za strukturiranje načrtovanja sezone.

V tej sezoni vzamemo številne izkušnje in z optimizmom zremo v prihodnost.

Ekipa do 23 let

Strokovna ekipa

| | |
|---------------|-------------------------|
| Glavni trener | Rok Grilc |
| Fizioterapija | Jani Kavčič in Medoss |
| Testiranja FŠ | Dr. Radoje Milič |
| Vodja servisa | Matic Gracer |
| Serviser | Jan Baranyk |
| Serviser | Jakob Havel |
| Serviser | Gunar Havel |
| Kuhar | Jure Vidmar, Nik Marolt |

Trenažna skupina

| | | |
|-----------------|------|--|
| Nejc Štern | 2003 | ŠD Oktan |
| Jošt Mulej | 2002 | ŠD Gorje |
| Atila Peček | 2002 | TSK Logatec |
| Izidor Karničar | 2002 | TSK Triglav Kranj |
| Boštjan Korošec | 2001 | SD Bohinj |
| Zala Šepič | 2003 | TSK Triglav Kranj – kandidatka (trenirala z ekipo U20) |
| Martin Močnik | 2003 | TSK Jub Dol – kandidat (treniral po lastnem programu) |

Realizacije načrtovanega programa:

V program ekipe U23 je vključenih 5 tekmovalcev, ki so izpolnili zahtevane kriterije za uvrstitev v ekipo ter 2 kandidata. Kandidati so imeli možnost sodelovanja na dnevni treningih ter na dvojnih skupnih pripravah na povabilo trenerja. Zala Šepič se je v začetku udeleževala dnevnih treningov. Ker je bila v ekipi edina tekmovalka in je bila razlika v kakovosti prevelika, je kasneje treninge po dogovoru z Evo Sever Rus opravlja večinoma z mladinsko reprezentanco. Martin Močnik je po pogovoru zavrnil sodelovanje na treningih in trenira po lastnem programu.

Ekipa se je zbirala na dnevnih treningih, ki so bili organizirani 3 do 6 krat tedensko. Skupaj smo opravili vse hitre treninge, moč ter vadbo na rolnah, večinoma v Planici, Kranju, Krvavcu in na Pokljuki. Prisotnost na treningih je bila dobra.

Po dogovoru smo opravili skupne priprave z A ekipo (Pokljuka, Toblach, Ramsau), ter z ekipo U20 v Ramsau ter Livignu.

Ekipa petih fantov je delovala dokaj homogeno, kar se je pozitivno odrazilo tako na dnevnih treningih kot na pripravah.

Realizacija rezultatskih ciljev:

V sezoni smo dosegli nekaj odličnih rezultatov. Izpostavili bi predvsem Nejca Šterna, ki se je prvič v karieri prebil do točk svetovnega pokala. Na sprintu v klasični tehniki v Falunu je osvojil 24. mesto, kar je bila tudi najboljša slovenska uvrstitev v svetovnem pokalu v tej sezoni. Prav tako je na MSP do 23 let v Planici osvojil 9. mesto v sprintu v prosti tehniki.

Boštjan Korošec je odlično nastopil na zadnjem COC ju v Toblachu, kjer je v sprintu osvojil končno 21. mesto (12 čas kvalifikacij). Na MSP do 23 let v Planici je v sprintu osvojil 30 mesto (18 čas kvalifikacij). Postal je tudi državni prvak v sprintu. Dvakrat je nastopil na tekmah svetovnega pokala.

Izidor Karničar, Atila Peček in Jošt Mulej niso imeli najboljših sezon. Izidor in Atila sta solidno nastopila na sprintu v Gomsu, kjer sta osvojila 37. in 41. mesto. Jošt je v kvalifikacija v sprintu dvakrat padel (Goms, Toblach), kar ga je prav gotovo stalo boljših uvrstitev.

Tekom sezone so imeli vsi tekmovalci kar nekaj zdravstvenih težav in prav gotovo je bil tudi to razlog, da ni bilo še boljših rezultatov.

| Doseženi rezultati skupno v Continentalnem pokalu | | |
|--|-----------------------------|----------------------------------|
| Ime in priimek | Disciplina | Uvrstitev (mesto, FIS točke) |
| Jošt Mulej | Skupno COC pokal | / |
| | Najboljši rezultat sprint | 52 .mesto 192,39 FIS Točk |
| | Najboljši rezultat distanca | 50. mesto 201.92 FIS Točk |
| | MSP/MSP U23 | 46. mesto sprint 160,97 FIS Točk |
| | MSP/MSP U23 | |
| Izidor Karničar | Skupno COC pokal | / |
| | Najboljši rezultat sprint | 37. mesto 190,4 FIS Točk |
| | Najboljši rezultat distanca | 67. mesto 132,97 FIS Točk |
| | MSP/MSP U23 | / |
| Atila Peček | Skupno COC pokal | / |
| | Najboljši rezultat sprint | 41. mesto 195,99 FIS Točk |

| | | |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------|
| | Najboljši rezultat distanca | 64. mesto 177 FIS Točk |
| Nejc Štern | Skupno COC pokal | 92 . mesto |
| | Najboljši rezultat sprint | 26. mesto 165,34 FIS Točk |
| | Najboljši rezultat distanca | 41. mesto 108, 92 FIS Točk |
| | MSP/MSP U23 | 9. mesto 130,34 FIS Točk |
| | Svetovni pokal | 24. mesto 66, 98 FIS Točk |
| Boštjan Korošec | Skupno COC pokal | 72. mesto |
| | Najboljši rezultat sprint | 21. mesto 102,49 FIS Točk |
| | Najboljši rezultat distanca | 31. mesto 88,18 FIS Točk |
| | MSP/MSP U23 | 30. mesto 118,74 FIS Točk |
| Neža Žerjav | Skupno COC pokal | / |
| | Najboljši rezultat sprint | 41. mesto 282,12 FIS Točk |
| | Najboljši rezultat distanca | 31.mesto 166 FIS Točk |
| | MSP/MSP U23 | / |

Splošna ocena:

V vsaki sezoni pridobimo nova znanja in izkušnje. Vsak tekmovalec ima svoje potrebe in zahteve, ki jih poskušamo čim bolj zadovoljiti. V večini primerov so tekmovalci visoko motivirani in si želijo uspeti. Kategorija U23 zahteva delo in treninge na visokem nivoju, praktično morajo biti, če želimo, da tekmovalci uspejo na enakem nivoju kot v A ekipi. Zato bo v prihodnje nujno še izboljšati pogoje za delo. Za kvalitetno delo na tem nivoju sta potrebna dva trenerja, prav tako pa je potrebno tekmovalcem pri tej starosti zagotoviti osnovne socialne finančne pogoje. Vložek tekmovalcev v tem obdobju je velik, socialni status pa dokaj šibak.

Mladinska ekipa

Strokovna ekipa

| | |
|----------------------|-------------------------|
| Eva Sever Rus | Trenerka |
| dr. Ana Karin Kozjek | Nutricistka / zdravnica |

Trenažna skupina

| Ime in priimek | letnica rojstva | klub |
|------------------|-----------------|---------------------------|
| Nika Ljubič | 2004 | TSK Jub Dol pri Ljubljani |
| Lucija Medja | 2004 | TSK Bled |
| Tia Janežič | 2004 | TSK Jub Dol pri Ljubljani |
| Lovrenc Karničar | 2006 | TSK Triglav Kranj |
| Bor Petrovič | 2005 | ND Rateče - Planica |

| | | |
|----------------|------|-------------------|
| Tinkara Gros * | 2004 | NŠD Medvode |
| Zala Šepič * | 2003 | TSK Triglav Kranj |

Kandidatka za reprezentanco *

Realizacije načrtovanega programa:

Ker se je glavna trenerka ekipi pridružila dokaj pozno v sezoni, smo načrte in cilje določili v sredini julija. Načrtovali smo 4x4 dnevne priprave na Pokljuki in v Planici. Namen je bil, da se s tekmovalci čim hitreje spoznamo in opravimo veliko skupnih treningov. Poudarek je bil tudi na povečanju števila ur treningov, glavni cilj sezone pa je bil zagotovo MSP v Planici. Septembra smo opravili priprave v Toblachu, oktobra v Ramsau-u in novembra v Livignu. Pred novim letom smo obnavljali bazo treningov na pripravah na Pokljuki. Zaradi velikega števila bolnih dni in zaradi poškodb - predvsem na ženski strani, sezone nismo uspeli realizirati tako, kot smo si zastavili. Splošna ocena sezone je dobra/solidna. Generalno gledano smo predvsem v specialnem obdobju naredili kar nekaj dobrih korakov naprej in tudi napredek je bil viden v poletnem delu. V zimskem / tekmovalnem obdobju pa so se poznale posledice manjšega obsega treninga - bolezn/poškodbe. Rezultatsko nismo dosegli zastavljenih ciljev.

Realizacija rezultatskih ciljev:

| ime in priimek | načrtovani cilj | realizacija cilja | komentar doseženega |
|------------------|--|---|--|
| Nika Ljubič | MSP ½ v sprintu COC finale v šprintu | MSP sprint - 40. mesto COC brez finala v šprintu | Nika ni dosegla zastavljenih ciljev in je celotno sezono tekmovala pod pričakovanji. Razlog - Nika je bila praktično vse od konca septembra bolna vsake 3 tedne. Po sezoni smo ugotovili, da ima kronično vnetje sinusov in bo potrebna operacija. |
| Lucija Medja | MSP ½ v sprintu Top 16 na distanci COC finale v šprintu in top 10 na distanci | MSP sprint - 59. mesto in 52. mesto na distanci COC brez finala v sprintu in brez vidnejše uvrstitve na distanci | Bolezen pred MSP in padec forme. Vse do DP je bila v zelo dobri formi vendar je posledice bolezni čutila v drugi polovici sezone in ni dosegla zastavljenih ciljev. |
| Tia Janežič | MSP ¼ v sprintu Top 25 na distanci COC finale v šprintu in top 25 na distanci | MSP sprint - 20. mesto 54. mesto na distanci COC - brez uvrstitve v finale in brez vidnejše uvrstitve na distanci | Zelo soliden nastop na MSP - sprint. Tia je pokazala, da je kvaliteten potencial tudi v šprintu. Za boljše rezultate na distancah bo potrebna večja količina treninga. |
| Lovrenc Karničar | ½ v sprintu na MOI | MOI - 20. mesto sprint | Dober nastop Lovrenca kljub temu, da je bil cilj ½ menim, da je naredil dober rezultat. |
| Bor Petrovič | MSP top 30 v sprintu COC ¼ sprint | MSP - 43. mesto sprint COC - brez uvrstitve v 1/4 | Bor ni veliko zaostal za top 30 - 2,5 sekunde. |

| | | | |
|--------------|--------------------------------|-------------------------|---|
| Tinkara Gros | Uvrstitev na MSP in COC top 30 | Brez uvrstitve v top 30 | Rezultatsko ni dosegla zastavljenih ciljev. |
| Zala Šepič | Uvrstitev na MSP in COC top 30 | Brez uvrstitve v top 30 | Rezultatsko ni dosegla zastavljenih ciljev. |

STANJE V PANOGI

Opazen je napredek v komunikaciji med glavnimi deležniki panoge. Veseli dobro sodelovanje s klubi, saj panoga stremi k povezovalni in transparentni podpori dela klubov. Odbor panoge je zavzeti vodilno vlogo za izgradnjo tekaške infrastrukture in aktivno sodeluje pri aktivnostih za podporo množičnosti teka na smučeh.