

Panoga: Tek na smučeh**Poročilo o delu panoge za sezono 2024/2025 za Skupščino SZS 2025****Realizacija programov**

Programi priprav in tekmovanj A, U23, mladinske reprezentance ter selekcij U18 in U16 so bili v sezoni 2024/2025 realizirani v celoti. Realizirane so bile vse planirane priprave, tako v pripravljalnem, kot tekmovalnem delu sezone.

V novo sezono smo vstopili z razširjeno člansko ekipo, kateri so se pridružile tekmovalke U23.

Zaključni del priprav pred začetkom Svetovnega pokala je članska ekipa opravila na Norveškem, ekipa do 20 let pa 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 cilj v sezoni 2024/2025 povečini realizirani.

Povzetek dela in uspešnosti po posameznih programih**Članska ekipa****Strokovna ekipa**

Ola Vigen Hattestad	Glavni trener
Nejc Brodar	Pomočnik glavnega trenerja
Eva Sever Rus	Pomočnica glavnega trenerja
Tomaš Kalivoda	Serviser
Terje Langli	Serviser
Jakub Havel	Serviser
Jan Baranyk	Serviser (SP Trondheim)
Svein Anders Melhus	Serviser (SP Trondheim)
Miha Jan	Serviser (SP Trondheim)
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
Nejc Štern	2003	ŠD Oktan
Anja Mandeljč	1999	TSK Triglav Kranj
Eva Urevc	1995	SD Gorje
Lucija Medja	2004	TSK Bled
Tia Janežič	2004	TSK Jub Dol
Nika Ljubič	2004	TSK Jub Dol

Realizacije načrtovanega programa:

Letos smo v sezono vstopili z razširjeno člansko ekipo, saj smo v naše predsezonske priprave vključili tudi športnice do 23 let. Vse programe smo izvedli skupaj, vključno s treningi in dnevnimi treningi.

Načrtovanje programa je bilo zahtevno in zaradi rezov v proračunu in omejenih proračunskih sredstev, smo ga morali večkrat prilagoditi. Zaradi tega je bila večina trening kampov odpovedanih, zato smo načrtovali pogoste organizirane treninge v naših lokalnih okoljih. Eva Sever Rus je pokrivala predvsem Logatec - Ljubljana, Nejc Brodar Kranj - Ljubljana, Ola Vigen Hattestad pa Gorenjsko. Treninge smo imeli z vso skupino zbrano enkrat do dvakrat na teden, bližje sezoni pa so se pogosteje povečevali. Sistem je deloval dobro. V mesecu septembru se je finančna situacija izboljšala, tako da smo lahko izvajali trening kampe v skladu z načrtom. Skupno smo morali letos skrajšati število zelenih dni na taboru za približno 35-40 dni.

Kar zadeva rezultate pa je bila sezona vznemirljiva, z veliko dobrimi nastopi in rezultati. Večina športnikov je naredila korak naprej v svojem razvoju in dosegli smo večino ciljev, ki smo si jih zadali pred sezono. Našo servisno ekipo so sestavljali trije člani: Kalivoda, Havel in Langli. V Trondheimu so nam dodatno pomagali Baranyk, Jan in Melhus. Ajlec je delovala kot naš fizioterapevtka, ki je zagotavljal kontinuiteto športnikov, dr. Kozjek Schwieterter pa je opravljal vlogo zdravnika/nutricionista.

Realizacija rezultatskih ciljev:

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja (DA /NE) Zapiši dosežen rezultat.
Vizija	Konkurenčna štafeta: Moški SP 2025, Ženske OI 2026	DA – 14. mesto
SP Trondheim	2*top 20	NE – 21. mesto in 24. mesto. Team sprint 11. place
U23 WSC	2*top 20	DA – 12. mesto in 18. mesto
WC	2*top 15 8*top 30 35*top 50	DA – 8. mesto in 11. mesto DA DA

Ekipa je imela na splošno uspešno sezono z mnogimi dobrimi rezultati med najboljšimi 30. Pri nekaterih posameznikih smo morda upali na nekaj več, še posebej v zadnjem delu sezone. Ekipa je imela močan začetek sezone, preden smo se pred in po božiču nekoliko spopadali z boleznijo. V tretji periodi svetovnega pokala smo dosegli veliko dobrih rezultatov. Svetovno prvenstvo v Trondheimu je bilo za nekatere v ekipi zelo solidno, za druge pa nekoliko razočaranje. Dejstvo, da smo si prizadevali za dobre rezultate v svetovnem pokalu, je vplivalo tudi na naš nastop na svetovnem prvenstvu.

Splošna ocena:

Res smo veseli, da nam je v tej sezoni uspelo doseči napredek na tekmah in da je več naših športnikov pokazalo, da se lahko kosajo z najboljšimi. To je navdihujoče – za celotno ekipo – in nam daje resnično upanje za naprej.

Naslednja sezona bo pomembna zaradi olimpijskih iger. V njo vstopamo z optimizmom in navdihom ter smo pripravljeni sprejeti vso pozitivno energijo, ki jo lahko.

Ekipa do 23 let

Dekleta U23 (Nika Ljubič, Lucija Medja, Tia Janežič) so se v letošnji sezoni priključile članski ekipi. Plan treningov smo skupaj z Olo in Nejcem prilagajali (glede na sposobnosti/zdravstveno stanje) na tedenski in dnevni ravni. Poudarek je bil predvsem na povečanju samega volumna treninga in jim omogočiti kvaliteten prehod v člansko ekipo. Kot članice ekipe so se dekleta lahko udeležila vseh priprav, dnevnih treningov in testiranj.

Dekleta so solidno in motivirano začela novo sezono. Imele so možnost trenirati in se učiti od ostalih bolj izkušenih tekmovalcev. Na razpolago sta jim bila tudi Ola in Nejc. Udeležile so se vseh priprav, vendar smo morali individualno prilagoditi trening zaradi bolezni. Tekmovalke so imele ogromno število odsotnosti zaradi bolezni čez celotno sezono, predvsem Nika in Lucija (poletni del sezone). Po pripravah v Skandinaviji so dekleta odpotovala domov in so pričele s tekmami celinskega pokala. Nastopile so na večini tekem COC, državnih prvenstvih in nekaj Argeta tekmah. Kot že omenjeno smo prilagodili treninge in tekme glede na zdravstveno stanje

tekmovalk. Generalno gledano smo imeli premalo konstantnih in zdravih dni, da bi dekleta lahko dosegla zastavljene cilje.

Realizacija rezultatskih ciljev ekipno – COC U23

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja (DA/NE)
Ženske- COC U23 Primarni cilji	Redno uvrščanje med top 30, COC sprint	NE, 1x vsaka tekmovalka
	Uvrstitev med top 35, distanca COC	DA
	Uvrstitev 2. tekmovalk med najboljših 30 MSP	NE, 41. in 42 mesto

Ekipa do 20 Let

Strokovno vodstvo

Glavni trener	Rok Grilc
Fizioterapija	Jani Kavčič
Testiranja FŠ	Dr. Radoje Milič
Vodja servisa	Matic Gracer
Serviser	Jan Baranyk
Serviser	Gunar Havel
Kuhar	Marko Miklavčič

Trenažna skupina

Bor Petrovič	2005	ND Rateče - Planica
Lovrenc Karničar	2006	TSK Triglav Kranj
Jaka Marinko	2006	NŠD Medvode
Tine Šporn	2007	TSK Jub Dol
Živa Melihen	2007	ND Rateče - Planica

Zala Zupan	2007	NŠD Medvode
Ula Kuhar	2008	TSK Jub D

Realizacije načrtovanega programa:

V program mladinske ekipe U20 je vključenih 7 tekmovalcev. Sezona se je začela s prvim tednom v maju. Po dogovoru pred začetkom sezone Tine Šporn, Zala Zupan in Ula Kuhar trenirajo v klubih ter z ekipo U18, udeležujejo pa se skupnih priprav ekipe U20.

Ekipa se zbere na dnevnih treningih, ki so organizirani do 5 krat tedensko do tekmovalne sezone. V času tekmovalne sezone so bili skupni treningi organizirani vsakodnevno. Tekom leta skupaj opravimo vse hitre treninge, moč ter vadbo na rolgah in smučeh, večinoma v Planici, Kranju in na Pokljuki.

Prisotnost na dnevnih treningih je bila tekom leta dobra. Nekoliko slabšo prisotnost sta imeli v mesecu maju in juniju Lovrenc in Jaka, zaradi šolskih obveznosti. Lovrenc se je skupnim treningom pridružil šele v mesecu juniju, ko mu je potekel suspenz. Nekoliko slabša prisotnost na dnevnih treningih je bila v mesecu marcu, zaradi šolskih obveznosti.

Pripravljenost tekmovalcev je bila tekom leta solidna. Nekoliko težav s pripravljenostjo je imel v začetku Lovrenc, kajti v mesecu juniju je imel veliko šolskih obveznosti. Pri ostalih je bila pripravljenost dobra. Na treningih smo veliko časa posvečali tehniki, kajti vsi so imeli kar precejšnje probleme z osvajanjem pravilne koordinacije izvajanja gibov. Tekom sezone so nekateri tekmovalci opazno izboljšali tehniko teka. Opažamo, da smo na tem področju v primerjavi s tujimi vrstniki slabši in bo potrebno v prihodnje pri mlajših tekmovalcih dati večjo pozornost na pravilni izvedbi teka, kajti tehnika ima zelo velik vpliv na ekonomičnost teka.

V 12 ciklih smo skupno opravili 43 dni priprav. Uvodne priprave v sezono smo opravili v Planici, kjer smo se vsi skupaj bolje spoznali, kajti z večino tekmovalci sodelujemo prvo sezono. Na Pokljuki smo imeli priprave skupaj z ekipo U18, nato pa še kratke priprave v mesecu juliju v Planici. Zaradi finančnih težav so bile priprave nekoliko krajše, kot bi si vsi skupaj želeli.

V mesecu avgustu smo se odpravili na mednarodni trening kamp na Norveško. Trening kampa so se zaradi pravil udeležili lahko samo tekmovalci, rojeni 2005 in 2006. Kampa se je udeležilo okoli 100 tekmovalcev iz različnih držav. Opravili smo kvaliteten trening. Za vse, ki so bili na Norveškem je bila to zelo dobra in poučna izkušnja. Vsi so bili s treningi zelo zadovoljni, prav tako pa so tekmovalci dobili dobro primerjavo z ostalimi nacijami in veliko motivacije za še trše delo.

V petem ciklu nismo imeli priprav, zato je bil večji poudarek na dnevnih treningih. V septembru se je pričela šola, zato so treningi prilagojeni posameznikom, glede na to koliko je kdo lahko v dopoldanskem času odsoten iz šole.

Konec šestega cikla smo opravili priprave v Toblachu. Veliko treninga smo opravili na tekaških rolgah, kjer smo izkoristili dobre pogoje na rolgarski progi v Anterselvi in Dabbiacu.

Večinoma so bili tekmovalci zdravi in brez večjih problemov. V času DP na tekaških rolgah sta lažjo virozo prebolela Lovrenc in Živa, tako da se nista udeležila tekmovanj.

V osmem ciklu smo imeli prve snežne priprave na snegu v Livignu. Poudarek je bil predvsem opraviti veliko kilometrom na snegu ter prenesti pravilno tehniko na smuči. Imeli smo dobre pogoje za trening, tako da smo lahko opravili celoten program priprav. Po pripravah sta zbolela Živa in Bor.

Pred mladinskim svetovnim prvenstvom smo imeli tedenske priprave v Planici. Udeležili so se jih samo tekmovalci, ki so nastopali na MSP – ju.

Realizacija rezultatskih ciljev:

Moški: Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja (DA /NE) Dosežen rezultat.
COC distanca	1 x do 20, 3 x do 30	DA (1 x 14m., 1 x 15m., 1 x 26m., 1 x 27m., 1 x 28m.)
COC sprint	1 x do 15, 2 x do 20, 3 x do 30	DA (2 x 6m., 1 x 12m., 1 x 13m., 1 x 14m., 2 x 24m.)
MSP distanca	1 x uvrstitev med top 40	NE (1 x 50m.)
MSP sprint	1 x uvrstitev med top 30	NE (1 x 31m., 1 x 40m.)

Ženske: Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja (DA /NE) Dosežen rezultat.
COC distanca	1 x do 20, 6 x do 30	NE, DA (22, 23, 24, 25, 3 x 28m)
COC sprint	3 x do 30	DA (1 x 17m., 1 x 22m., 1 x 24m.)
MSP distanca	1 x uvrstitev med top 40	NE (1 x 42m.)
MSP sprint	1 x uvrstitev med top 40	NE (1 x 44m.)

Splošna ocena:

V sezoni smo imeli kar nekaj vzponov in padcev. Vsak tekmovalec ima svoj karakter ter svoje potrebe in zahteve, ki jih poskušamo čim bolj zadovoljiti. Tekmovalci so v večini visoko motivirani in pripravljeni za trdo delo. Za doseg dobrih rezultatov in konkurenčnosti bo potrebno še izboljšati pogoje za delo. Vložki tekmovalcev v tem obdobju postajajo vedno večji, zato je potrebno da imajo podporo, le tako bodo visoko motivirani za nadaljnje delo.

Selekcija U18

Strokovna ekipa

Anže Obreza	Glavni trener
Luka Gostinčar	Trener

Trenažna skupina

Ime in priimek	letnica rojstva	klub
Tine Šporn	2007	TSK Jub Dol
Ažbe Tičar	2008	TSK Jub Dol
Miha Plešnar	2007	TSK Logatec
Matic Premrl	2007	TSK Jub Dol
Jošt Poljšak	2007	TSK Bled
Vid Oblak	2008	ND Rateče - Planica
Zala Zupan	2007	NŠD Medvode
Ula Kuhar	2008	TSK Jub Dol
Mija Kastelec	2008	NŠD Medvode
Julija Hitrec	2007	TSK Rogla
Neli Kogelnik	2007	NC Bloke
Klara Novotna	2008	ND Rateče - Planica

Realizacije načrtovanega programa:

Letni - pripravljalni del sezone je bil glede planiranih skupnih priprav selekcije in skupnih treningov v celoti realiziran. Vsi termini skupnih priprav za selekciji U18 in U16 so bili uspešno izpeljani. Tukaj je bil en izmed glavnih ciljev povezovanje s klubi in vključevanje v proces treninga tudi vse ostale klubske tekmovalce, ki niso bili člani omenjenih selekcij. Vse podrobnosti o poteku priprav in skupnih treningov so bile zapisane v oktobrskem poročilu.

V prvem delu zimske sezone (november in december) so bila planirana in uspešno izvedena vsa izbirna tekmovanja za igre EYOF. Tri izbrane termine smo uspešno realizirali v lastni režiji ob pomoči klubskih trenerjev, dva izbrana termina sta bila realizirana v okviru uradnih tekmovanj (FIS pokal Planica konec meseca novembra in Pokal Argeta v začetku meseca januarja).

V zimskem delu so bile načrtovane in uspešno realizirane dvojne skupne priprave. Decembrski termin na Pokljuki je bil namenjen celotni selekciji U18, januarski v Falcade (Italija) pa posameznikom, ki so se preko izbirnih tekmovanj uspeli uvrstiti na igre EYOF. V obeh terminih so bili pogoji za trening dobri in realizirane vse planirane trenažne enote.

Glavni cilj za tekmovalce te selekcije so bile igre EYOF 2025 meseca februarja v Bakuriani. Preko celotnega tekmovalnega obdobja so člani U18 nastopali na tekmovanjih za pokal Argeta, udeležili smo se nekaj tekmovanj FESA pokala (december - St. Ulrich, januar - Falcade in na koncu 2 člana U18 še finala v Premanonu) ter FESA iger v Planici v mesecu marcu.

Realizacija rezultatskih ciljev:

Rezultatski cilji so bili skoraj v celoti doseženi. Nekaj uvrstitev je bilo precej boljših od zastavljenih ciljev. Najslabša realizacija je bila v štafetnih nastopih (tako EYOF in FESA igre), kjer nismo dosegli želenih uvrstitev. Za prvo osmerico ali celo še višje je potrebno imeti v obeh kategorijah 2 posameznika, ki sta se sposobna na posamezni tekmi uvrstiti vsaj v top 15 ali višje. Najboljše rezultate so dosegli posamezniki, ki so udeležili vseh organiziranih skupnih treningov in priprav.

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja (DA /NE)
Igre EYOF 2025	Fantje:	
	1x do 15. mesta distanca (DA - 2x),	4. mesto - skate distanca,
	1x do 30. mesta distanca (DA - 1x),	12. mesto - klasika distanca,
	2x do 30. mesta šprint (delno - 1x).	30. mesto - klasika distanca,
		29. mesto - skate šprint.

Igre FESA

Dekleta:	22. mesto - klasika distanca,
1x do 15. mesta distanca (NE)	27. mesto - skate distanca,
1x do 30. mesta distanca (DA - 3x)	30. mesto - skate distanca,
1x do 12. mesta šprint (DA)	10. mesto - skate šprint,
Štafeta: do 8. mesta (NE)	13. mesto - skate šprint,
	23. mesto - skate šprint.
	11. mesto - mešana štafeta
U18:	
1x do 20. mesta (DA),	6. in 23. mesto fantje,
1x do 30. mesta (DA),	29. mesto dekleta.
U16:	
1x do 25. mesta (DA - 7x)	20., 21. in 22. mesto fantje,
1x do 30. mesta (DA)	14., 15., 21. in 22. mesto dekleta.

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.