

**Kraj in datum: Ljubljana, 5. 5. 2018**

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

**Plan dela panoge za sezono 2018/2019 za Skupščino SZS 2018**

## **1. Uvod**

Cilji zbora bodo še naprej osredotočeni k podpori razvojnim projektom in programom, ki so bili začetni v preteklem olimpijskem obdobju, prav tako realizaciji rezultatskih ciljev, ki smo si jih zastavili za prihajajočo sezono, ko je na sporedu Svetovno prvenstvo v Seefeldu.

## **2. Pregled stanja s ključnimi ugotovitvami pretekle sezone**

Namen oblikovanja reprezentanc in skupin DPNC v smučarskih skokih in nordijski kombinaciji pod okriljem Smučarske zveze Slovenije je nadgraditi delo v klubih. Delo z reprezentancami namreč presega organizacijske, strokovne in finančne zmožnosti posameznega kluba. Tudi celotna organiziranost Mednarodne smučarske zveze je vezana na panožne zveze in ne na posamezne zasebne ali klubske ekipe. Največja priložnost take organiziranosti je sistematično in načrtno strokovno delo s tekmovalci, ki omogoča sledenje razvoju celotnega nabora, omogoča vadbo pod okriljem vrhunškega trenerja večjega števila tekmovalcev. Tako organizirano delo je vzdržno in ekonomično.

Sezono 2017/2018 ocenjujemo za uspešno, ekipe so na tekmovanjih v pretekli sezoni dosegle naslednje vidne rezultate:

- 1. mesto, Grand Prix v smučarskih skokih, Anže Lanišek
- 1. mesto, Grand Prix v smučarskih skokih, Anže Lanišek
- 3. mesto, Grand Prix v smučarskih skokih, Anže Lanišek
- 3. mesto, Grand Prix v smučarskih skokih, Maja Vtič
- 1. mesto, Svetovni pokal v smučarskih skokih, Jernej Damjan
- 1. mesto, Svetovni pokal v smučarskih skokih, Anže Semenič
- 3. mesto, Svetovni pokal v smučarskih skokih, Peter Prevc
- 3. mesto, Svetovni pokal v smučarskih skokih, Nika Križnar
- 3. mesto, ekipno svetovni pokal v smučarskih skokih, Damjan, Bartol, Prevc P., Prevc D.
- 3. mesto, ekipno svetovni pokal v smučarskih skokih, Prevc D., Prevc P., Kranjec, Semenič
- 2. mesto, Svetovno prvenstvo poleti ekipno Prevc D., Prevc P., Damjan, Semenič
- 2. Mesto, Mladinsko svetovno prvenstvo, Ema Klinec
- 1. Mesto, Mladinsko svetovno prvenstvo, Nika Križnar
- 1. Mesto ekipno, Mladinsko svetovno prvenstvo, Komar, Brecl, Križnar, Klinec

- 1. Mesto, mladinsko svetovno prvenstvo NK, Vid Vrhovnik

#### Kvote:

- osvojenih 6 kvot za naslednjo periodo svetovnega pokala v sezoni 2018/2019, smučarski skoki moški
- osvojenih 6 kvot za naslednjo periodo celinskega pokala v sezoni 2018/2019, smučarski skoki moški

### 3. Vizija

Slovenski smučarski skoki, še bolj pa nordijska kombinacija in skoki deklet so vse bolj izpostavljena konkurenci drugih športov, ki se borijo za vedno bolj omejene kadrovske in finančne vire. Zanimanje začetnikov za smučarske skoke je sicer v veliki meri odvisno od uspešnosti najboljših tekmovalcev, priliv pa narekujejo tudi majhno število rojstev, slabe zime ter predvsem »poplava« številnih drugih interesnih dejavnosti. Prav na slednje lahko, neodvisno od teh dejavnikov, z organiziranim pristopom uspešno vplivamo. (projekti in strategije do leta 2023 so v fazi izdelave)

### 4. Cilji

#### Smučarski skoki moški – A ekipa

##### TEKMOVALNI NAČRT IN CILJI ZA SEZONO 2018/2019

V tekmovalni sezoni 2018/2019 so v ospredju naslednji nivoji in nazivi tekmovanj:

- svetovni pokal
- svetovno prvenstvo v Innsbrucku 2019
- novoletna turneja (turneja štirih skakalnic)
- zaključek svetovnega pokala v Planici 2019
- poletna Velika nagrada (Grand Prix)

##### SVETOVNI POKAL

- posamična uvrstitev 8-krat do 3. mesta
- ekipna uvrstitev 3-krat do 3. mesta
- skupna uvrstitev:
  - o en tekmovalec do 6. mesta
  - o en tekmovalec do 12. mesta
  - o dva tekmovalca do 20. mesta
  - o dva tekmovalca do 30. mesta
- pokal narodov: do 4. mesta (4 000 točk – vsaj 30 tekmovanj)

Nordijsko smučanje  
Smučarska zveza Slovenije  
Podutiška cesta 146  
1000 Ljubljana

T: 01 51 36 806  
F: 01 51 36 810  
E: nordic@sloski.si  
W: [www.sloski.si](http://www.sloski.si)

Matična številka: 5137888  
ID za DDV: SI82837325  
TRR: UniCredit Banka Slovenija d.d.,  
Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana  
SI56 2900 0005 9923 256  
BACXSI22



## SVETOVNO PRVENSTVO INNSBRUCK – SEEFELD 2019

- orientacija je posamična ali ekipna medalja
- posamična uvrstitev:
  - o 1-krat do 3. mesta na ekipni ali individualni tekmi

## NOVOLETNA TURNEJA

- skupna uvrstitev:
  - o en tekmovalec do 6. mesta
  - o en tekmovalec do 10. mesta

## PLANICA 2019

- posamična in ekipna uvrstitev 2-krat do 3. mesta

## POLETNA VELIKA NAGRADA 2018 (GRADND PRIX)

- stabilno zadržati kvoto 6-ih tekmovalcev do konca zimske tekmovalne sezone

## Smučarski skoki moški – B ekipa

10 x do tretjega mesta na posamezni tekmi za celinski pokal;
5 x kvota za svetovni pokal; (pomeni 5 x kvota SP 7 tekmovalcev)
4 x točke za svetovni pokal oz. grand prix.

## 1. selekcija DPNC – mladinska reprezentanca v smučarskih skokih

Nivo tekmovanja	Načrtovano
celinski pokal – poletje + zima	
Posamično	10 x do 30. mesta
svetovno mladinsko prvenstvo	
Posamično	1x do 6. Mesta (korekcija do 3. mesta v polni zasedbi)
	1x do 12. mesta
	1x do 20. mesta
	1x do 30. mesta
Ekipno	do 4. mesta (v primeru najboljše zasedbe do 3. mesta)
ekipno mix	do 3. mesta (v primeru najboljše zasedbe)
alpski pokal	skupine DPNC + klubi
Posamično poletje-zima	6 x do 3. mesta
	8 x od 4. do 6. mesta
	15 x od 7. do 15. mesta

Nordijsko smučanje  
Smučarska zveza Slovenije  
Podutiška cesta 146  
1000 Ljubljana

T: 01 51 36 806  
F: 01 51 36 810  
E: nordic@sloski.si  
W: [www.sloski.si](http://www.sloski.si)

Matična številka: 5137888  
ID za DDV: SI82837325  
TRR: UniCredit Banka Slovenija d.d.,  
Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana  
SI56 2900 0005 9923 256  
BACXSI22



## Smučarski skoki dekleta

### Svetovno prvenstvo Seefeld 19. 2. – 3. 3. 2019

individualno tekmovanje		1 x do 5. mesta 1 x do 10. mesta 2 x do 20. mesta
mix tekmovanje		do 4. mesta

Kriteriji za nastop na svetovnem prvenstvu:

1. Posamična uvrstitev v svetovnem pokalu 1x do 3. mesta
2. Posamična uvrstitev v svetovnem pokalu 3 x do 6. mesta
3. Trenutna forma na zadnjih treh tekmovanjih svetovnega pokala pred rokom za določitev ekipe
4. Trenutna uvrstitev v točkovanju svetovnega pokala

### Svetovi pokal

skupne uvrstitve		1 x do 6. mesta 1 x do 10. mesta 1 x do 20. mesta 1 x do 30. mesta
posamezne uvrstitve		3 x do 3. mesta 6 x do 6. mesta
ekipna tekmovanja		1 x do 3. mesta
pokal narodov		do 3. mesta

Nordijsko smučanje  
Smučarska zveza Slovenije  
Podutiška cesta 146  
1000 Ljubljana

T: 01 51 36 806  
F: 01 51 36 810  
E: nordic@sloski.si  
W: [www.sloski.si](http://www.sloski.si)

Matična številka: 5137888  
ID za DDV: SI82837325  
TRR: UniCredit Banka Slovenija d.d.,  
Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana  
SI56 2900 0005 9923 256  
BACXS122



## Grand prix

skupne uvrstitve		1 x do 8. mesta 2 x do 15. mesta
posamezne uvrstitve		1 x do 3. mesta 4 x do 6. mesta 4 x do 10. mesta

## Nordijska kombinacija – A, B in mladinska ekipa

Summer Grand Prix	1 x 10. mesto	I. Gundersen ali Team Sprint
	2 x 20. mesto	I. Gundersen
	4 x 30. mesto	I. Gundersen
Alpski pokal	1 x 3. mesto	I. Gundersen
	2 x 6. mesto	I. Gundersen
	4 x 15. mesto	I. Gundersen
	6 x 30. mesto	I. Gundersen

## Zimsko tekmovanje

Svetovno prvenstvo	1 x 20. mesto	I. Gundersen
	2 x 30. mesto	I. Gundersen
	1 x 12. mesto	Team sprint
Svetovni pokal	1 x 12. mesto	Team sprint
	2 x 20. mesto	Gundersen
	6 x 30. mesto	Gundersen
Mladinsko svetovno prvenstvo	1 x 6. mesto	Gundersen (v primeru nastopa vseh najboljših mladincev je cilj medalja)
	2 x 15. mesto	Gundersen
	1 x 8. mesto	Team event
Celinski pokal	1 x 6. mesto	Gundersen
	2 x 15. mesto	Gundersen
	6 x 30. mesto	Gundersen

## 5. Program dela

### Smučarski skoki moški – A ekipa

A reprezentanca v smučarskih skokih predstavlja najvišje organizirano trenažno in statusno reprezentančno selekcijo Smučarske zveze Slovenije, v katero so uvrščeni tekmovalci, ki dosegajo najboljše športne rezultate v članskem svetovnem merilu tekmovalj. Tekmovalci A reprezentance morajo imeti visoke tekmovalne cilje in pričakovanja, stremeti morajo k temu, da so med najboljšimi na dovoljen način po FIS, MOK pravilih in ob upoštevanju športno etičnega kodeksa.

Pred postavljenimi poletnimi cilji bomo prednost dajali trenažnemu procesu, sami motoriki in tehniki skoka, ki sta ena ključnih faktorjev za dvig nivoja skakanja v prihajajoči zimski sezoni.

V zimskem delu sezone 2018/19 so v ospredju **štirje cilji**: a.) *novoletna turneja*, b.) *Svetovno prvenstvo Seefeld*, c.) *svetovni pokal tako posamezno kot ekipno in uspešen zaključek sezone v Planici pred domačim občinstvom*.

Kratkoročni cilj je, da tekmovalcem, kateri so v pretekli sezoni konstantno nastopali v svetovnem pokalu, dvigujemo nivo skakanja in samozavest na višjo raven. Z dobrimi pogoji in kvalitetnim delom želimo tekmovalcem omogočiti, da dosegajo svoj najvišji nivo psiho-socialno-motoričnih sposobnosti, ter da so sposobni dosegati vrhunske športne rezultate.

Mlajšim, manj izkušenim tekmovalcem, ki so v ekipi, želimo omogočiti preko skupnih priprav in treningov kvalitetno delo, dobre pogoje za izboljšanje tehnike skokov ter jih postopoma vključevati na tekmovanja svetovnega pokala.

V ekipi je devet tekmovalcev, ki so bili izbrani po naslednjih kriterijih:

nivo tekmovanja	posamični športni rezultat	skupna uvrstitev
svetovni pokal		do 30. mesta
	5 x do 10. mesta	
olimpijske igre 2018	1x do 15. mesta	
	medalja ekipno	
svetovno prvenstvo v smučarskih poletih 2018	do 10. mesta	
	medalja ekipno	

Nordijsko smučanje  
Smučarska zveza Slovenije  
Podutiška cesta 146  
1000 Ljubljana

T: 01 51 36 806  
F: 01 51 36 810  
E: nordic@sloski.si  
W: [www.sloski.si](http://www.sloski.si)

Matična številka: 5137888  
ID za DDV: SI82837325  
TRR: UniCredit Banka Slovenija d.d.,  
Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana  
SI56 2900 0005 9923 256  
BACXSI22



Za poletni Grand-Prix imamo pravico nastopati s šestimi tekmovalci, katere bomo določili glede na trenutno formo in sposobnosti. V poletni sezoni je v koledarju tudi »dvojna perioda«. To pomeni, da moramo biti pri sestavljanje ekipe zelo previdni. To velja tudi za zimsko sezono.

Kriteriji (enakovredni) za nastop na svetovnem prvenstvu v Seefeldu so :

- a) trenutna skupna uvrstitev v svetovnem pokalu med 15,
- b) posamična uvrstitev v svetovnem pokalu 5-krat do 6. mesta,
- c) posamična uvrstitev 3-krat do 10. mesta na zadnjih 5-ih individualnih tekmah SP v smučarskih skokih pred svetovnim prvenstvom (Sapporo, Lahti, Willingen),
- d) odločitev glavnega trenerja A reprezentance.

V prihajajoči sezoni je ekipa zelo mlada, nekateri tekmovalci se šele prebijajo proti svetovnemu vrhu.

Tehnični treningi se načeloma izvajajo predvsem v obliki skupnih priprav in dnevnih treningov. Strokovna ekipa je dovolj široka, da bo lahko poskrbi za vse tekmovalce, tudi tiste, ki se bodo uvrščali na nižje nivoje tekmovanja, oz. bodo ostajali doma zaradi taktičnih in trenažnih odločitev.

Splošne treninge in specialne motorične priprave bomo spremljali s pomočjo naslednjih meritev:

- nadaljevali bomo teste na tenziometrijski deski
- spremljali bomo morfološki indeks in gibljivost
- testirali bomo splošno motorično pripravo na FŠ
- testirali bomo tudi **krvno sliko** in spremljali BMI indeks pod strokovnim nadzorom
- testirali izokinetiko

Makrocikel je razdeljen na 12 mezociklov, kateri 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,
- trenutna osvojena znanja,
- morebitno obdobje rehabilitacije

Program dela je zasnovan tako, da se treningi izvajajo v okviru skupnih priprav po Evropi, katera vodita vodja programa in trenerji pomočniki. Na treningih se večji del izvaja tehnična



priprava. Preostali del treninga, ki se navezuje predvsem na osnovno in specialno motorično pripravo, se izvaja znotraj reprezentančne selekcije pod vodstvom glavnega trenerja in pomočnikov.

Treningi bodo potekali pod naslednjimi nadzori:

- trening tehnike na skupnih pripravah doma in v tujini, prav tako dnevni treningi se izvajajo pod nadzorom trenerjev »A« ekipe
- trening specialne motorike se izvajajo pod nadzorom trenerjev »A« ekipe
- trening splošne motorične priprave se izvajajo pod nadzorom trenerjev »A« ekipe
- individualni treningi, po dogovoru s pomočniki

Poleg motoričnih in tehničnih sposobnosti bomo nadaljevali in razvijali »teamski duh«, psihološko pripravljenost pod strokovnim vodstvom, prav tako bomo izvajali delo z nutricionisti.

### **Smučarski skoki moški – B ekipa**

Reprezentanca »B« ima vlogo prehodnega značaja. V reprezentanco se uvrstijo tekmovalci, ki so dosegli določene rezultate v zimski sezoni 2017/18. Njihov namen je, tekmovanja v Celinskem pokalu (v nadaljevanju COC-ju), boljši seveda v svetovnem pokalu, odvisno od pridobljenih kvot oz. nivoja skakanja. Določitev prehoda na najvišji nivo bo smiselna takrat, kadar neposredno ne bo ovirala tekmovalčevega ritma v (COC-ju), če je v borbi za kvoto. Ali kadar njegov trener oceni, da ima kvaliteto skakanja na najvišji ravni.

Merila za sestavo reprezentance izhajajo predvsem iz opredelitev, zapisanih v celostni podobi selekcij SZS v smučarskih skokih in nordijski kombinaciji. Izbor kandidatov za posamezne reprezentance in selekcije glede na značilnosti športnega treniranja na posameznih stopnjah poteka z večjim ali manjšim poudarkom na podlagi naslednjih splošnih selekcijskih kriterijev:

- a) doseženi športni rezultati;
- b) presoja športne zrelosti in nadarjenosti glede na morfološke in kondicijske dejavnike, ki vplivajo na uspešnost v smučarskih skokih;
- c) osebnostnih lastnosti, še posebej kar zadeva izpolnjevanje vadbenih programov, kooperativnost, režim športnega življenja ter prizadevnost za športni in osebnostni napredek.

Kriteriji a), b) in c) igrajo načeloma pri izboru reprezentantov približno enako vlogo.

Skakalna reprezentanca »B« kot vadbena skupina predstavlja obliko koncentriranega strokovnega dela ob enovitem programu, zasnovanem na ravni SZS. Pod nadzorom, v sodelovanju in soglasju z glavnim trenerjem program reprezentance pripravlja trener reprezentance »B«.



S strokovnega vidika gre v procesu treniranja za prehod skakalcev od storilnostnega treninga k vrhunskemu treningu, ki se preverja predvsem na tekmah Celinskega pokala, na katerega se navezujejo glavni kratkoročni cilji ekipe in posameznikov. Temeljna podmena je, da je poglobitveni kratko in srednjeročno naravnani etapni cilj skakalcev preboj v reprezentanco »A«.

Tehnični trening se v načelu izvaja predvsem v obliki skupnih priprav ali skupaj s klubskimi trenerji, način in oblike siceršnjega sodelovanja klubskih trenerjev so omejene in natančno dogovorjene.

Kriteriji za uvrstitev v »B« reprezentanco:

1. 3x točke svetovnega pokala ali poletni GP (Grand-prix);
2. 1x uvrstitev do 3. mesta na tekmi COC-ja;
3. 3x uvrstitev do 6. mesta na tekmi COC-ja;
4. 5x uvrstitev do 10. mesta na tekmi COC-ja;
5. do 10. mesta na posamezni tekmi WJSC (Svetovno mladinsko prvenstvo);
6. do 3. mesta skupno AP (Alpski pokal);
7. kriterija b) in c).

Reprezentanca se lahko delno preselekcioniira v mesecu oktobru, če kdo od tekmovalcev uspe doseči postavljene kriterije.

V »B« ekipo je uvrščenih 5 reprezentantov in dva kandidata. Poleg prej omenjenih kriterijev bomo namenili še večjo pozornost spremljanju BMI, gibljivosti (skočni sklep, predklon) in eksplozivni moči.

Trener ekipe za Celinski pokal je ključna osebnost, ki je zadolžen za sodelovanje v vseh smereh. Sodeluje z vsemi strokovnimi službami, ki so mu na voljo oz. jih potrebuje. Delovati mora torej team strokovnjakov, ki bo vse skozi spremljal ekipo in znotraj nje posameznika. Vsak individuum bo dobil zadolžitve, ki bodo spremljane pod vodstvom trenerja in ostalega strokovnega tima. To pomeni, da bomo pri posameznikih redno spremljali kritične dejavnike, ki jih bomo morali v določenem časovnem obdobju dvigniti na višjo raven. V primeru, da tekmovalec zaradi lastnih napak ne bo izvajal predpisanega programa, kar posledično pomeni nizek, ali celo ničelnen napredek, ne bo vabljen na tehnični trening reprezentance v tistem obdobju. Na treninge bodo vabljeni le tekmovalci, ki bodo izpolnjevali zadolžitve in imeli željo po delu in posledično po rezultatu. Vrata v ekipo tako ne bodo nikomur zaprta, prav tako pa je možna fluktuacija v obratni smeri.

## **1. selekcija DPNC – mladinska reprezentanca v smučarskih skokih**

V modelu delovanja mladinske reprezentance v smučarskih skokih se upoštevajo izhodišča organiziranosti strokovnega dela v programu DPNC Kranj.

Iz programa DPNC se vodi tudi selekcija mladinske reprezentance. Na treninge in skupne priprave se na predlog vodje lahko vabi tudi tekmovalce, ki niso uvrščeni v mladinsko reprezentanco (na osnovi tekmovalnih rezultatov).

Merila za sestavo reprezentance izhajajo predvsem iz opredelitev zapisanih v celostni podobi selekcij Smučarske zveze Slovenije v smučarskih skokih in nordijski kombinaciji. Izbor kandidatov za posamezne reprezentance in selekcije poteka na podlagi naslednjih splošnih selekcijskih kriterijev:

- doseženi športni rezultati
- presoja športne zrelosti in nadarjenosti na podlagi reduciranega potencialnega modela uspešnosti
- presoja osebnostnih lastnosti, še posebej kar zadeva izpolnjevanje vadbenih programov, sodelovanja, režima športnega življenja in prizadevnosti za športni in osebnostni napredek

Kriterij je sestavljen v štirih hierarhičnih nivojih. Izražen je za vsak letnik posebej, preko števila uvrstitev in doseženi uvrstitvi, ki je izražena v doseženem mestu. Prvi nivo zavzema celinski pokal, potem pa sledijo hierarhično urejeni nivoji alpskega pokala.

NIVO TEKMOVANJA	LETNICA ROJSTVA			
	1999	2000	2001	2002
<b>Celinski pokal – zima</b>	2 x 15 4 x 20	2 x 20 4 x 30	2 x 30	
<b>Celinski pokal – poletje</b>	2 x 20	2 x 25	2 x 30	
<b>Alpski pokal – zima</b>	2 x 6	2 x 6 4 x 10	2 x 10 4 x 15	2 x 10 4 x 20
<b>Alpski pokal – poletje</b>	2 x 6	2 x 10	2 x 10	2 x 15

Kriteriji za uvrstitev v 1. selekcijo DPNC so visoko postavljeni. Razlogi so: tekmovalni cilji mladincev morajo biti visoki, s tem je povezana tudi višja motivacija, članstvo mladinske reprezentance ni samoumevno.

V primeru, da bo imelo več tekmovalcev izpolnjen kriterij, se v reprezentanco uvrsti tisti, ki je uspel doseči višji hierarhični nivo znotraj opisanega kriterija.

Če ni dovolj tekmovalcev, ki bi imeli izpolnjen-dosežen kriterij, se išče tiste, ki so po rezultatski uspešnosti najbližji opisanemu kriteriju (uvrsti se jih kot kandidate).

Nordijsko smučanje  
Smučarska zveza Slovenije  
Podutiška cesta 146  
1000 Ljubljana

T: 01 51 36 806  
F: 01 51 36 810  
E: nordic@sloski.si  
W: [www.sloski.si](http://www.sloski.si)

Matična številka: 5137888  
ID za DDV: SI82837325  
TRR: UniCredit Banka Slovenija d.d.,  
Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana  
SI56 2900 0005 9923 256  
BACXSI22



## Smučarski skoki dekleta

V prihajajoči sezoni nas, v kolikor ne bo prišlo do večjih sprememb koledarja čaka znatno povečanje števila tekmovanj. Poleti osem in pozimi devetindvajset, vzporedno še svetovno prvenstvo. Prav tako nas čaka več tekmovanj na velikih skakalnicah predvsem v poletnem Grand prixu pet in deset tekmovanj v zimskem času.

Na visok ritem, ki ga bomo deležni v zimskem času, se bomo navajali tekom poletja. Število treningov tehnične vadbe bomo povečali, tako, da bomo konstantno skakali tri do štirikrat tedensko, poleg tekmovanj najvišjega ranga bomo nastopali na več domačih tekmovanjih, predvsem tistih, ki bodo smiselno vpadla v proces. Namen je, da se tekmovalke neprestano preizkušajo in da se priučijo visokega tekmovalnega ritma.

Na prvem Grand prix tekmovanju bomo štartali s polno kvoto, štiri tekmovalke bodo nastopile na veliki skakalnici v Courchevelu, kjer bo tudi mix tekmovanje. Ostala tekmovanja bomo odskakali s polno kvoto, razen v Chaikovskem, kjer smo ponovno skupaj s fanti na mix tekmovanju.

Glede na to, da bomo skrbeli, da bomo stalno v tekmovalnem ritmu, bomo imeli samo nekaj krajših tridnevni priprav v Planici. Če bodo pogoji se bomo pred snegom v Kranju ali Planici udeležili še priprav na ledeni smučini.

Zimsko sezono bomo ponovno pričeli s polno kvoto, v kolikor bodo doma sabe razmere bomo odšli v Lillehammer kakšen dan ali dva prej. Štiri najboljše tekmovalke bodo odšle v Titisee Neustadt, kjer imamo eno solo in eno mix tekmovanje. Sledi Premanon, novo prizorišče s polno kvoto. V prednovoletnem času bomo imeli nekaj časa za umirjen trening. V januarju sledi japonska turneja. Plan je, da tja odidejo najboljše štiri tekmovalke, vendar če bodo dobro uvrščene v skupnem seštevku mogoče tudi več. Nato bomo do svetovnega prvenstva na vseh tekmovanjih (Rasnov, Hinzenbach, Ljubno, Oberstdorf) odskakali s polno kvoto. Tukaj se bo finalno določala ekipa za svetovno prvenstvo ki sledi. Tekmovalke bodo imele dovolj tekmovanj, vsem bomo dali možnost, da se borijo za ekipo, ki bo tja odpotovala. V marcu nas čakata še dve turneji RAW AIR na norveškem in BLUE BIRD v Rusiji. Kako bomo odreagirali v marcu, je odvisno od več dejavnikov. Plan je, da na finale peljemo čim več tekmovalk.

Merila in kriteriji za sestavo reprezentance so minimalno spremenjeni glede na preteklo sezono »2017/2018«

Merila za sestavo reprezentance izhajajo predvsem iz opredelitev, zapisanih v celostni podobi selekcij SZS v smučarskih skokih in nordijski kombinaciji. Kandidatke za posamezne reprezentance se izbere na podlagi naslednjih splošnih kriterijev:

- doseženi športni rezultati,
- presoja športne zrelosti in nadarjenosti glede na morfološke in fizične značilnosti, ki vplivajo na uspešnost v za smučarskih skokih,
- osebnostne lastnosti, sposobnost sodelovanja v ekipi, izpolnjevanje vadbenih programov, športno življenje in osebnostni napredek.

Tekmovalka, ki tekom tekmovalne sezone, letne ali zimske doseže spodaj navedene tekmovalne kriterije, pridobi status A reprezentantke:

1. 1 x do 10. mesta WCL ali GPL
2. 2 x do 15. mesta WCL ali GPL
3. 3 x do 25. mesta WCL ali GPL ( tekmovalke do 20 let)
4. 1 x do 8. mesta MSP posamično
5. Ocena trenerja v primeru nepopolnih kriterijev.

Vsi doseženi kriteriji veljajo, če so doseženi na tekmovanjih, ki so v letnem programu reprezentanc.

Ko tekmovalka med tekmovalno sezono doseže kriterije, se poda predlog na strokovni svet za pridobitev statusa. Status tekmovalkam zagotavlja:

- trenažni proces v reprezentanci ali skupini DPNC
- tekmovalno opremo
- športno opremo

Status reprezentantke lahko tekmovalke izgubijo iz naslednjih razlogov:

- neprofesionalen odnos do treninga in tekmovanj
- nešportno obnašanje, samovoljnost
- zanemarjanje obveznosti do SZS, sponzorjev, medijev
- nekorekten odnos do sotekmovalk in trenerjev

## Nordijska kombinacija – A in B ekipa

Ekipe nordijske kombinacije je sestavljena iz članske in mladinske reprezentance. Člani v ekipi 1 imajo različne statusne reprezentanta (A, B, mladinski), glede na uspešnost iz pretekle sezone. V sezoni 2018/19 vstopamo v nov štiri letni olimpijski cikel, ki se bo zaključil v Pekingu 2022. Glede nato, da je jedro ekipe sestavljeno iz letnika 1999 in 2000 ter dveh članov, se je potrebno sistematično lotiti načrtovanja trenažnega procesa na njihovo starost in sposobnost. Kljub mladi ekipi, je potrebno strmeti, da v svetovnem pokalu obdržimo kvoto treh tekmovalcev in jo skozi štiri letni cikel še obogateti. Glavna cilja v sezoni sta mladinsko svetovno prvenstvo na Finskem ter svetovno prvenstvo v Avstrijskem Seefeldu. Ekipe in panogi je dolgoročno potrebno zgraditi trdno hrbtnico, ki bo imela moč, predrznost, inovativnosti ter zdravo samozavest in bila vzgled drugim.

Vloga vodje in trenerjev nordijske kombinacije je, da najboljšim tekmovalcem iz otroškega, mladinskega in članskega pogona, omogočimo najboljše pogoje za izvedbo programov, dodatno strokovno pomoč in opremo. Vodja programa mora imeti vpogled v celotni sistem, tako kot imajo trenerji dolžnost informirati vodjo programa. Vodja in trenerji morajo strmeti v skupno sodelovanje in povezovanje. Nordijska reprezentanca je sestavljena iz dveh ločenih ekip, ki imata dolžnost da v pripravljalnem delu omogočita, čim večje število skupnih treningov.

Ekipe 1 je sestavljena iz A, B in mladinske reprezentance. Ekipe 2 - vključujejo naslednje programe DPNC 1, DPNC 2 in otroški program.

Trenerji vseh ekip imajo dolžnost informirati klubske trenerje pri izvajanju otroškega programa.

### Kriteriji za uvrstitev v A reprezentanco NK:

#### A – reprezentanca

- Letnik 1998 ali starejši

1 x 10. Mesto; 2 x 20. Mesto; 5 x 30. Mesto, (posamezno) – svetovni pokal in Grand Prix

1 x 8. Mesto (ekipni šprint) – svetovni pokal in Grand Prix

- Letnik 1999 in mlajši

1 x 3. Mesto; 2 x 6. Mesto (posamezno) - mladinsko svetovno prvenstvo

1 x 3. Mesto (ekipna) – mladinsko svetovno prvenstvo

2 x 3. Mesto; 5x 10. Mesto (posamezno) – celinski pokal

1 x 30. Mesto (posamezno) - svetovni pokal

#### B – reprezentanca

- Letnik 1998 in starejši

2 x 30. Mesto (posamezno) – svetovni pokal

2 x 6. Mesto; 4 x 10. Mesto; 6 x 15. Mesto (posamezno) – celinski pokal

- Letnik 1999 in mlajši

1 x 10. Mesto; 3 x 20. Mesto; 5 x 30. Mesto (posamezno) – celinski pokal

1 x 6. Mesto; 2 x 15. Mesto (posamezno) – mladinsko svetovno prvenstvo

1 x 6. Mesto (ekipno) – mladinsko svetovno prvenstvo

#### Program reprezentance – testiranja

Vsi člani ekip morajo redno izvajati enotno testiranje pred vsakim obdobjem, ki je tudi pogoj da izpolniš kriteriji za uvrstitev v ekipo. Testiranja izvajajo trenerji nordijskih kombinacije. V naslednjem vrstnem redu:

- tenziometrična plošča
- Cooperjev test – 2400
- Testiranje funkcionalnih sposobnosti (Rogla test) 2x letno
- Test na Roglo z rolkami
- Test na rolgah

Glede na to, da je treniranje aktiven proces, z vsemi značilnostmi kibernetičnega sistema (vhodne informacije, transformacija, izhodne informacije, možnost uravnavanja na osnovi povratne zanke,...), je poleg načrtovanja in izvajanja vadbe smiselno tudi spremljati učinek procesa treniranja. Pri tem mislimo na redna testiranja, ki nam bodo predstavljala povratno informacijo in osnovo za prilagajanje procesa treniranja. Hkrati nam takšna informacija lahko nakaže tudi morebitne pomanjkljivosti programa po katerem trenutno delamo in odpira možnosti za njegovo optimizacijo. Cilje postavimo na različnih ravneh: dolgoročni, srednjeročni in kratkoročni.

Poleg osnovnega testiranja pa še testi glede na potrebe posameznih tekmovalcev ter poudarke treniranja v posameznem obdobju.

#### Selekcija DPNC NK – mladinska reprezentanca v nordijski kombinaciji

Nivo tekmovanja	leto rojstva				
	1999	2000	2001	2002	2003 in mlajši
Alpski pokal	1 x do 6	1 x do 15	1 x do 20	1 x do 30	2 x do 40
	2 x do 10	2 x do 25	2 x do 30	1 x do 35	
OPA igre	uvrstitev do 8. mesta na posamični tekmi v starejši kategoriji, mladinci stari 16 in 17 let.				



Kriteriji za uvrstitev v A, B in Mladinski pogon je prilagojen na trenutno stanje discipline in cilj discipline mora biti, da obdržimo čim večje število tekmovalcev. Za reprezentante, ki so vključeni v A, B in mladinsko ekipo, je pogoj da pridobijo status reprezentanta, da opravi vsa testiranja, ki so pred vsakim programskim obdobjem. V primeru, da več tekmovalcev izpolni kriterij za v reprezentanco, se v ekipo uvrstijo najboljši: (ekipa 1 – max 8 tekmovalcev; ekipa 2/DPNC 1 – max 10 tekmovalcev; DPNC 2 – max 10 tekmovalcev  
V primeru, da kakšen tekmovalec ni dosegel kriterija za uvrstitev v ekipo in če strokovno vodstvo vidi potencial v športniku, ga lahko uvrsti v eno izmed ekip.

#### Ostali kriteriji:

- Redno udeleževanje skupnih treningov in priprav v okviru DPNC NK,
- prizadevnost na področju šolanja oz. izobraževanja (urejene obveznosti v šoli),
- spoštljiv odnos do trenerjev in ostalih strokovnih sodelavcev ter sotekmovalcev,
- pozitivna samopodoba, spoštovanje vrednot športa in športnega načina življenja v vseh pogledih,
- morfološka in motorična ustreznost posameznika (pr.: primerna telesna teža),
- doslednost pri izvajanju individualnih treningov (pr.: vaje za gibljivost),
- želja po napredku tako na področju športne discipline, kot tudi na ravni osebne rasti.

#### \*OPOMBE:

- a) Tekmovalec lahko pridobi status mladinskega reprezentanta tudi na podlagi trenerjeve subjektivne ocene. Status mu prične veljati, ko tako presodi vodja DPNC NK.
- b) Tekmovalec izgubi status mladinskega reprezentanta oz. se mu le ta zamrzne, če krši pravila oz. dogovore, ki veljajo znotraj ekipe ali v primeru, da ne izpolnjuje kriterijev, ki so določeni s strani trenerja.

#### Cilji trenažnega procesa skupine DPNC NK:

- S pomočjo pravilno usmerjenega kondicijskega treninga izboljšati motorične sposobnosti, ki bodo pripomogle k izboljšanju skakalne tehnike. Te motorične sposobnosti so: koordinacija, gibljivost, ravnotežje, eksplozivna moč in hitrost.
- S pomočjo imitacijskih vaj odskoka v različnih situacijah izboljšati tehniko odskoka na tleh, ki bo pripomogla k boljši predstavi o gibanju telesa pri odskoku na skakalnici.
- Pridobivanje izkušenj ter izboljšanje kvalitete skakanja s pomočjo vadbe na različnih napravah (K50, K60, K90 in večje).
- Zagotoviti redno in kvalitetno vadbo tehnike teka na smučeh.
- S pomočjo vadbe aerobne moči (krožna vadba) izboljšati funkcionalne sposobnosti posameznika.



- Pomagati posamezniku na poti odraščanja in mu omogočiti, da si izoblikuje čim višjo samopodobo.
- Spodbujanje delovnih navad tako na treningih, kot tudi v šoli.
- Sprotno reševanje morebitnih težav (v šoli, na treningih ali doma) s pomočjo individualnih razgovorov.
- Pomoč pri vključevanju v skupino (notranja socializacija posameznika).
- Omogočiti čim bolj kvalitetno delo in s tem posamezniku pomagati na njegovi športni poti.

#### a) Skakalni del treninga:

Skakalni del kondicijske priprave bo potekal v prostorih telovadnice EG Kranj in telovadnici pod skakalnico v Bauhenku. Oba prostora sta dobro opremljena s trenažerji in rekviziti, potrebnimi za realizacijo programa treninga osnovne in specialne vadbe.

V teh prostorih bo delno potekala tudi kondicijska priprava za smučarski tek oz. aerobna moč. Skakalni del treningov bo v letnem delu sezone potekal na domačih napravah: Kranj, Žiri, Sebenje, Mislinja... Prav tako se bomo teh naprav posluževali pozimi, v kolikor bodo pogoji to dopuščali.

#### b) Tekoški del treninga:

Tekaški treningi v letnem delu sezone bodo večinoma potekali na rolgah in sicer v Besnici pri Kranju, Kokrici in Pokljuki.

V zimskem delu sezone bodo treningi potekali na Pokljuki, Ratečah, Medvodah oz. tam, kjer bodo pogoji za tek optimalni.

## 6. Kadrovska sestava vodstva in ekip panoge

Ljubo Jasnič, predsednik panoge skoki in NK  
Gorazd Pogorelčnik, vodja panoge skoki in NK

### Smučarski skoki moški – A ekipa

Kadrovska organizacija vodenja programa

strokovni delavec	ime in priimek
predsednik Zbora in Odbora za SS in NK	Ljubo Jasnič
vodja panožne šole in strokovni sodelavec na področju trenerskega kadra panoge skoki in NK	Goran Janus
vodja panoge	Gorazd Pogorelčnik

Nordijsko smučanje  
Smučarska zveza Slovenije  
Podutiška cesta 146  
1000 Ljubljana

T: 01 51 36 806  
F: 01 51 36 810  
E: nordic@sloski.si  
W: [www.sloski.si](http://www.sloski.si)

Matična številka: 5137888  
ID za DDV: SI82837325  
TRR: UniCredit Banka Slovenija d.d.,  
Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana  
SI56 2900 0005 9923 256  
BACXS122



vodja strokovnega sveta za SS in NK	Jelko Gros
glavni trener	Gorazd Bertonec
Trener A mlada	Jani Grilc
trener	Nejc Frank
trener	Matevž Šparovec
trener in izdelovalec dresov	Fred Zoz
maser	Urban Jarc
fizioterapevt	Urban Komac
tehnolog	Peter Slatnar
serviser smučí	Zoran Kešar
psiholog	Aleš Vičič
nutricist	Urška Bukovnik
odnosi z javnostmi	Tomi Trbovc
trenerji klubov, ki imajo člane v A reprezentanci	

### **Sestava tekmovalnega kadra A ekipa:**

Ime in priimek	klub
Peter Prevc	SK Triglav Kranj
Jernej Damjan	SSK SAM Ihan
Anže Semenič	NSK Tržič FMG
Tilen Bartol	SSK Ihan
Domen Prevc	SK Triglav Kranj

### **Sestava tekmovalnega kadra »mlade A« reprezentance:**

<b>Tekmovalci - člani</b>	<b>Klub</b>	<b>Letnica rojstva</b>
Timi Zajc	SSK Ljubno BTC	2000
Jelar Žiga	SK Triglav Kranj	1997
Pavlovčič Bor	ND Planica	1998
Anže Lanišek	SSK Mengeš	1996

### **Smučarski skoki moški – B ekipa**

Glavni trener: Igor Medved  
Asistent trener: Robert Hrgota

Tekmovalci:

Nordijsko smučanje  
Smučarska zveza Slovenije  
Podutiška cesta 146  
1000 Ljubljana

T: 01 51 36 806  
F: 01 51 36 810  
E: nordic@sloski.si  
W: [www.sloski.si](http://www.sloski.si)

Matična številka: 5137888  
ID za DDV: SI82837325  
TRR: UniCredit Banka Slovenija d.d.,  
Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana  
SI56 2900 0005 9923 256  
BACXS122



- Ernest Prišlič (poškodba) čaka se na mnenje zdravnikov.
- Nejc Dežman
- Jaka Hvala (poškodba)
- Robi Kranjec
- Jurij Tepeš
- Tomaž Naglič

Kandidata:

- Rok Justin
- Cene Prevc

**Smučarski skoki mladinska reprezentanca in selekcije DPNC**

<b>Strokovno vodstvo (osnovna celica GFP Kranj)</b>	Vodja panoge skoki in NK SZS	Gorazd Pogorelčnik
	Predsednik strokovnega sveta skoki in NK	Gabrijel Gros
	Vodja programov skupin DPNC-skoki	Gorazd Pogorelčnik, v nadaljevanju sezone Matjaž Triplat
	vodja panožne šole in strokovni sodelavec na področju trenerskega kadra panoge skoki in NK	Goran Janus
	Trener mladinska reprezentanca (DPNC 1)	Matjaž Triplat, Tilen Gros
	Pedagoški koordinator	Sašo Komovec
	Trenerji posameznih skupin DPNC	Gašper Vodan (skoki) Stane Baloh (skoki dekleta) Primož Triplat (skoki) Jože Berčič (skoki) klubski trenerji
<b>Strokovni sodelavci</b>	Psihološka priprava Preventiva in fizioterapija	mag. Aleš Vičič s sodelavci Rok Teržan

Nordijsko smučanje  
Smučarska zveza Slovenije  
Podutiška cesta 146  
1000 Ljubljana

T: 01 51 36 806  
F: 01 51 36 810  
E: nordic@sloski.si  
W: [www.sloski.si](http://www.sloski.si)

Matična številka: 5137888  
ID za DDV: SI82837325  
TRR: UniCredit Banka Slovenija d.d.,  
Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana  
SI56 2900 0005 9923 256  
BACXS122



	Motorična priprava Nutricionist	Dr. Mitja Bračič Urška Bukovnik
--	------------------------------------	------------------------------------

### **Sestava tekmovalnega kadra mladinske reprezentance po kriterijih**

<b>TEKMOVALCI - ČLANI</b>	<b>KLUB</b>	<b>LETNICA ROJSTVA</b>	<b>STATUS</b>
Osterc Aljaž	SSK Velenje	1999	ml
Mogel Žak	SSK Ljubno BTC	2001	ml
Bombek Jan	SSK Ljubno BTC	2001	ml
Presečnik Jernej	SSK Ljubno BTC	2002	ml
Hafnar Mark	SSK Triglav	2002	ml
Oblak Rok	SSK Alpina Žiri	2001	kandidat
Vodušek Lovro	SSK Ljubno BTC	2000	kandidat

### **Smučarski skoki dekleta – A ekipa**

#### **Vodstvo reprezentance**

	Ime in priimek	funkcija
Predsednik zbora in odbora za sm. skoke in NK	Ljubo Jasnič	
Predsednik strokovnega sveta za sm. skoke in NK	Gabrijel Gros	
Vodja panoge	Gorazd Pogorelčnik	
Vodja DPNC	Goran Janus	
Glavni trener	Zoran Zupančič	
Pomočnik	Anže Lavtižar	
Klubski trenerji	Jernej Kumer, Rok Mandl, Janez Debelak, Brane Iskra	sodelovanje
Zunanji sodelavec	Zoran Kešar Primož Pikl	servis smuči (skupne tekme) servis Fluge
Zunanji sodelavec		zdravnik
Zunanji sodelavec	Urban Komac	fizioterapija, preventiva
Zunanji sodelavec	Rok Tržan	maser
Zunanji sodelavec	Andreja Hölsedl	psiholog
Zunanji sodelavec	Urška Bukovnik	nutricionist

### **Tekmovalke A reprezentance**

Ime in priimek	Letnica rojstva	Klub	status
1. <b>Urša Bogataj</b>	1995	SSK Ilirija	A
2. <b>Jerneja Brecl</b>	2001	SSK Velenje	A
3. <b>Ema Klinec</b>	1998	SSK Žiri	A
4. <b>Nika Križnar</b>	2000	SSK Žiri	A
5. <b>Špela Rogelj</b>	1994	SSK Ilirija	A
6. <b>Maja Vtič</b>	1988	SSK Zabrdje	A

### **Nordijska kombinacija – A,B in mladinska ekipa**

<b>Vloga</b>	<b>Ime in priimek</b>
Strokovni vodja v smučarskih skokih in nordijski kombinaciji	Gorazd Pogorelčnik
vodja panožne šole in strokovni sodelavec na področju trenerskega kadra panoge skoki in NK	Goran Janus
Predsednik strokovnega sveta	Jelko Gros
Predsednik zbora in odbora za smučarske skoke in nordijsko kombinacijo	Ljubo Jasnič
Vodja programa in glavni trener	Mitja Oranič
Pomočnik glavnega trenerja	Andraž Modic
Trener in vodja servisa	Gašper Berlot
Asistent servisa	Matic Plaznik
Asistent servisa	?
Kineziolog	Nace Vreček*
<b>Vodja in koordinator skupine DPNC</b>	<b>Anže Obreza</b>
Trenerji v klubih in društvih, ki delujejo v mladinskem pogonu	<b>Vsi klubski trenerji</b>

### **Ekipa 1 – A, B in mladinska reprezentanca**

Ime in priimek	letnik	status	opomba
Marjan Jelenko	1991	A	
Leon Šarc	1996	B	
Vid Vrhovnik	1999	A	
Gašper Brecl	1999	B	Delno izpolnjen kriterij, trenerjev predlog
Ožbej Jelen	2000	ML	
Nin Knaus	2000	ML	Trenerjev predlog, točke v COC pokalu

Nordijsko smučanje  
Smučarska zveza Slovenije  
Podutiška cesta 146  
1000 Ljubljana

T: 01 51 36 806  
F: 01 51 36 810  
E: nordic@sloski.si  
W: [www.sloski.si](http://www.sloski.si)

Matična številka: 5137888  
ID za DDV: SI82837325  
TRR: UniCredit Banka Slovenija d.d.,  
Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana  
SI56 2900 0005 9923 256  
BACXS122



## 7. Zaključek

Zbor za smučarske skoke in nordijsko kombinacijo bo tudi v prihodnje spodbujal vzpostavitev poenotenja dela slovenske skakalne šole skozi sistem DPNC, ter nadaljeval aktivnosti za načrtno animacijo otrok začetnikov, predvsem v smučarskih skakalnih klubih oz. društvih. Prizadeval si bo vzpostaviti mehanizma strokovne in finančne podpore klubom, ki bodo programsko naravnani v usmerjeno spodbujanje strokovnega dela v animacijski dobi, lažjega dostopa do tekmovalne opreme in organizacije tekmovanj.

Ljubo Jasnič  
predsednik panoge,  
smučarski skoki in nordijska kombinacija