

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

### Poročilo o delu panoge za sezono 2020/2021 za Skupščino SZS 2021

#### Realizacija programov - smučarski skoki

Vodstvo si je kot poglavitne cilje postavilo novoletno turnejo pri fantih, svetovno prvenstvo v Oberstdorfu, odpadlo svetovno prvenstvo v poletih v Planici, finale svetovnega pokala prav tako 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 zaradi dviga motivacije že od poletnega dela sezone. Programi so bili v celoti realizirani v skladu z razpoložljivimi finančnimi sredstvi, nekaj je bilo prilagajanja zaradi Covid situacije. Storilnost tekmovalnega in strokovnega kadra je bila v vseh ekipah na zelo visoki ravni.

#### Konkretna realizacija programov A moške ekipe:

datum	št. dni	kraj	št. VE/skokov	opomba
22.-26.6.	5	Moravske T.- Mislinja	5 motorika, 1 skoki/5	tekma PS
29.6.- 1.7.	3	Villach-Ramsau	1+4/30	
14.-16.7.	3	Planica	3/20	1 tr. odpadel - veter
10.-13.8.	4	Ramsau-Bischofsh.	2+3/31	
9.-11.9.	3	Innsbruck- Garmisch	3+2/23	1 tr. del. odp. - veter
23.-24.9.	2	Planica	3/15	brez sedežnice
28.9.- 1.10.	4	Oberstdorf	6/35	
12.- 14.10.	3	Moravske T.	3	
26.- 30.10.	5	Planica	6/36	2 tr. odp. – veter, dež

Konkretna realizacija programov A ženske reprezentance:

Na koledarju za ženski svetovni pokal v sezoni 2020/2021 je bilo 24 tekmovalj in štiri tekmovalja za svetovno prvenstvo v Oberstdorfu. Zaradi korona situacije, poostrenih razmer v državah organizatorjev, je odpadlo dvanajst tekmovalj; uvod v zimsko sezono Lillehammer, celotna japonska turneja, generalka za olimpijske igre v Pekingu, ter celotna RAW AIR turneja. Nadomeščena so bila samo štiri tekmovalja; individualna tekmovalja Ramsau, Hinzenbach in Rasnov, ter ekipno tekmovalje v Chaikovskem. Na koncu je bilo izvedenih šestnajst tekmovalj za svetovni pokal, ter štiri za svetovno prvenstvo, kar je osem manj od planiranega. Nastopili smo na vseh tekmovaljih s polno kvoto, na Ljubnem prvič s polnim nacionalnim paketom. Dve tekmovalki sta nastopili še na svetovnem mladinskem prvenstvu v Lahtiju, zaradi česar nista zamudili nobene tekme svetovnega pokala. V decembru so nastopili na absolutnem državnem prvenstvu in v začetku januarja na pokalni tekmi Argeta Junior.

Konkretna realizacija programov B moške reprezentance:

Mezocikel/datum	Načrtovan kraj skupnega treninga	Načrtovano število skokov/enot	Realiziran kraj skupnega treninga	Realizirano število skokov/enot (povprečje)
11.8.-13.8.20	Planica	35/5	Planica	35/5
20.8.-23.8.20	Wisla COC	9/3	Wisla	9/3
31.8.-3.9.20	Klingenthal	35/5	Oberstdorf	35/5
28.9.-30.9.20	Planica LED	35/5	Planica	35/5
	Enodnevni tr.			
	Kranj,Planica, Beljak,Bischofshofen,Ramsau		Kranj,Planica, Beljak,Bischofshofen,Ramsau	
Število skokov	Načrtovano	450	Realizirano	412
4.11.-6.11.20	Eisenerz	24/4	Eisenerz	24/4

Konkretna realizacija programov moške mladinske reprezentance – skupina DPNC 1:

Tekmovalci so s pripravami na sezono 2020/21 pričeli v aprilu. V tem obdobju se je izvajal trening stabilizacije telesa, gibljivosti, koordinacijskih oblik vzdržljivosti in regeneracije v obliki športnih iger. Zaradi Covid situacije so trenirali preko video povezav, v mesecu maju so trenerji obiskovali klubske sredine. Šele konec maja so lahko vadili s celotno skupino. V majskem obdobju je bil poudarek na razvoju osnovnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, gibljivost, hitrost in moč – repetitivna moč). S tehnično vadbo so pričeli v mesecu maju. Kasneje, v tekmovalnem obdobju, je bilo potrebno znotraj

ekipe voditi več programov znotraj skupine, saj so tekmovalci te ekipe nastopali na treh različnih nivojih tekmovanj. Kot poglavitni cilj so zastavili tekmovanja na mladinskem svetovnem prvenstvu.

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

Start v zimski del sezone se ni pričel po željah, ker so bili zaradi ukrepov in omejitev gibanja ter športne vadbe omejeni z izvedbo kondicijskih in tudi tehničnih treningov. Poleg je bila šola na daljavo in zaprt dijaški dom. Dekleta so kondicijski trening opravila delno doma (prilagojen program) in v matičnih klubih. Oba trenerja ekipe sta obiskala nekatere klubske centre ali domove tekmovalk in na ta način vodila kondicijske treninge. Vadbo skokov na ledeni smučini so delno opravili skupaj na Bauhenku in na Ljubnem, delno pa so dekleta trenirala s klubi po svojih centrih.

Prve skoke na snegu so opravili v Planici decembra, kjer so opravili tudi večino skokov na snegu, drugi del treningov so izvedli v januarju in februarju na skakalnici v Kranju. Organizirali so dvoje dvodnevni skupni priprav v Planici. Udeležili so se vseh domačih tekmovanj, ki so bila organizirana v Planici, na Ljubnem in v Kranju. Udeležili so se vseh mednarodnih tekmovanj na nivojih OPA in FIS.

Sezona je bila glede na vsesplošno situacijo zaradi virusa Covid-19 kar stresna in težka, vendar so vsi v skupini ostali neokuženi in trenažni proces, kot tudi tekmovalni del izpeljali na visoki ravni.

#### Realizacija ciljev

Sezono 2020/2021 ocenjujemo za eno uspešnejših, ekipe so na tekmovanjih v pretekli sezoni dosegle naslednje vidne rezultate:

#### A ekipa moški:

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja	DA/NE
svetovno prvenstvo v poletih Planica	medalja	4. mesto ekipno, 12. mesto posamezno	NE
svetovni pokal	pos. 10x stopničke	7x: 4x 2., 3x 3.	NE
	ekip. 3x stopničke	/	NE
	skupna uvrstitev do 6., 12., 1 do 20., 1 do 30.	9, 13., 22., 23., 25.	Delno

	pokal narodov 4000 t. do 4. mesta	3235 točk (5. mesto) 5. mesto  odpadle 3 pos.+ 2 ekip. tekmi	Število tekem je bilo manjše od predvidenih
<b>Svetovno prvenstvo Oberstdorf</b>	posamična ali ekipna medalja 1x do 6. 1x do 10.	3. Mesto Anže Lanišek srednja naprava 5., 8, 9.,	DA
<b>novoletna turneja</b>	skupna uvrstitev do 8., 12.	9., 25., 26., 29.,	Delno
<b>Finale svetovnega pokala v Planici</b>	Posamična uvrstitev do 3. mesta 2x Ekipna uvrstitev do 3. mesta	1X 3.mesto , 2x 4.mesto 4.mesto	DA NE

Kvote:

- osvojenih 6 kvot za naslednjo periodo svetovnega pokala v sezoni 2021/2022, smučarski skoki moški

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

A ekipa ženske:

	K90	realizacija	K120	realizacija
<b>individualno tekmovanje</b>	1 x do 6. m. 1 x do 10. m. 2 x do 20. m.	<b>1.m. Ema Klinec</b> 5.m. Nika Križnar 9.m. Jerneja Brecl 13.m. Urša Bogataj	1 x do 6. m. 1 x do 10. m. 2 x do 20. m.	<b>3. m. Nika Križnar</b> 6. m. Ema Klinec 11. m. Urša Bogataj 16. m. Jerneja Brecl
<b>ekipno tekmovanje</b>	do 3. m.	<b>2. mesto ( Križnar, Rogelj, Bogataj, Klinec)</b>		
<b>mix tekmovanje</b>	do 4. m	<b>4. mesto (Križnar, Pavlovčič, Lanišek)</b>		

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja	
Skupne uvrstitve v svetovnem pokalu	1 x do 6. mesta 1 x do 10. mesta 1 x do 20. mesta 2 x do 30. mesta	1 x 1. mesto 1 x 6. mesto 1 x 16. mesto	DA
Posamezne uvrstitve v svetovnem pokalu	4 x do 3. mesta  6 x do 6. mesta	2 x 1 m., 7 x 2 m., 6 x 3 m.	DA

		2 x 4. m., 3 x 5 m., 4 x 6 m.	
Ekipna tekmovanja	1 x do 3. mesta	1. mesto Ljubno 2. mesto Chaikovsky	DA
Pokal narodov	do 3. mesta	1. Avstrija 3053 točk 2. Slovenija 2883 točk 3. Norveška 2480 točk	DA

***Ker je bila sezona rezultatsko zgodovinska, spodaj izpostavljamo še individualne presežke:***

**Prva zmagovalka skupnega seštevka v svetovnem pokalu in veliki kristalni globus (Nika Križnar),**

**Prva zlata kolajna v žensk kategoriji na svetovnih prvenstvih (Ema Klinec),**

**Prvo ekipno srebrno kolajno na svetovnih prvenstvih (Nika Križnar, Špela Rogelj, Urša Bogataj, Ema Klinec),**

**Prvo bronasto nosilko kolajne na svetovnih prvenstvih na veliki napravi (Nika Križnar),**

**Prvo zmago na ekipnem tekmovanju v svetovnem pokalu ( Ema Klinec, Špela Rogelj, Urša Bogataj, Nika Križnar)**

**Osvojenih je bilo devetnajst stopničk in drugo mesto v skupnem seštevku pokala narodov.**

***Mladinska reprezentanca moški – skupina DPNC 1***

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2020/21
Celinski pokal	celotna sezona 2020/21	
	10 x do 30. mesta	DA, 19 x, 4 x poleti, 15 x pozimi, 5 tekmovalcev s točkami
Svetovno mladinsko prvenstvo	1 x do 6. mesta 1 x do 12. mesta 1 x 20. mesta 1 x do 30. mesta	DA, 5. mesto J. Presečnik DA, 9. mesto R. Masle DA, 10. mesto Ž. Mogel DA, 16. mesto J. Bombek
Ekipno	do 4. mesta do 3. mesta (najboljša zasedba)	DA, 2. mesto
Mix	do 5. mesta z orientacijo na medaljo	Ni bilo organizirano
Alpski pokal	Celotna sezona 2020/21	
individualno	6 x do 3. mesta	DA, 10 x
	8 x od 4. do 6. mesta	NE, 7 x
	15 x od 7. do 15. mesta	DA, 34 x
Skupno	Skupno	5. J. Presečnik, 6. Ž Mogel
Pokal narodov	1 x do 3. mesta	DA, 2. mesto
GP	/	15. mesto J. Bombek
WC	/	28. mesto J. Presečnik

### Mladinska reprezentanca ženske – skupina DPNC W

Vrsta cilja	Načrtovani cilj	Realizacija cilja 2020/21
Svetovni pokal	Uvrstitev na tekmo, točke WCL	DA 5 x NE
Celinski pokal	2 x 6.m 2 x 10.m 3 x 20.m 5 x 30.m	DA 1x3.,1x4.,1x5.,2x8.,2x10.,1x13.,2x17.
FIS pokal	1 x 3.m 2 x 6.m 3 x 10.m 6 x 20.m	DA 4x1.,2x2.,2x3.,
MSP posamično	1 x 6.m 1 x 10.m 1 x 20.m 1 x 25.m	DA 1x3.,1x11.,1x13.,1x25
MSP ekipno Mix	do 4. mesta(orientacija na medaljo) do 4. mesta	DA 3.mesto Ni bilo izvedeno
Alpski pokal	2 x 3.m 3 x 6.m 4 x 10.m 6 x 20.m	DA 4x1.,2x2.,2x3.,4x4., 2x5.,2x6.,9x do10.
OPA igre posamično ekipno	1 x 3. 2 x 6. 2 x 10. 1 x 3. 1 x 6 .	DA 1x2.,1x6., 1x8., DA 1x2.

### 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, tako kot že v preteklosti, vezani na napredek v smislu motorike, tehnike in morfologije. V skladu s programom smo 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 2020 pa do konca marca 2021 so izvajali dodatna testiranja na pritiskovni plošči (2x), vseskozi so spremljali stanje morfologije, gibljivosti in še nekatere osnovno motorične pokazatelje.

Splošna ocena:

Sezona 2020-2021 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 zveznih 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.

## NORDIJSKA KOMBINACIJA A/B ekipa

Vodstvo je kot poglobitve cilje postavilo tekmovanja za svetovni pokal, svetovno prvenstvo v Oberstdorfu 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.

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

<u>Mezocikel/datum</u>	<u>Načrtovan kraj skupnega treninga</u>	<u>Načrtovano število skokov/enot</u>	<u>Realiziran kraj skupnega treninga</u>	<u>Realizirano število skokov/enot (povprečje)</u>
<u>1. mezocikel</u> <u>04.05. do 31.05.</u>	<u>Enodnevni-tehnični+ kond. treningi</u>	<u>60 skokov/10 enot</u>	<u>Velenje</u>	<u>28 skokov/6 enot</u>
<u>2. mezocikel</u> <u>01.06. do 30.06.</u>	<u>Enodnevni tehnični+kond. treningi</u>	<u>90 skokov/15enot</u> -	<u>Planica+Kranj+Velenje+Mislinja</u>	<u>58 skokov/10 enot</u>
<u>3. mezocikel</u> <u>01.07. do 31.07.</u> -	<u>Enodnevni treningi Kranj+Planica</u>	<u>80 skokov/14 enot</u>	<u>Planica+Kranj</u>	<u>65 skokov/12 enot</u>
<u>4. mezocikel</u> <u>01.08. do 31.08.</u>	<u>Planica+Kranj + Tekma GP</u>	<u>90 skokov/16enot</u>	<u>Planica+Kranj+Mislinja</u>	<u>90 skokov/15enot</u>
<u>5. mezocikel</u> <u>01.09..do 30.09.</u>	<u>Tekme GP+Enodnevni treningi</u>	<u>70 skokov/15enot</u>	<u>Kranj+Mislinja+Planica</u>	<u>113 skokov/18enot</u>
<u>6. mezocikel</u> <u>01.10. do 31.10.</u>	<u>Predazzo+Zakopane</u>	<u>100skokov/20 enot</u>	<u>Planica+Mislinja+Kranj</u>	<u>112 skokov/18enot</u>
<u>7. mezocikel</u> <u>01.11. do 30.11.</u>	<u>Planica+Kranj</u>	<u>80 skokov/14enot</u>	<u>Planica-ledena smučina</u>	<u>60 skokov/16 enot</u> ...

Realizacija ciljev:

Tekmovanje	Tip tekmovanja	Cilj	Realizacija	
a) <u>Grand-Prix</u>	posamezno	1 x do 20. mesta 1 x do 30. mesta	Zaradi Covida so bile odpovedane vse tekme	
	ekipna - mešana			
a) <u>Svetovni pokal</u>	posamezno	2 x do 20. mesta 2 x do 30. mesta	<u>30.,32.,32.,34...</u> <u>mesto</u>	<u>NE</u>
	skupno - posamezno			
	kvota	2	1+1	DA
a) <u>COC NK</u>	posamezno	2 x do 10. mesta 2 x do 20. mesta 3 x do 30. mesta	<u>0 x 10. mesto</u> <u>0 x 20. mesto</u> <u>4 x 30. mesto</u>	<u>NE</u>
	skupno posamezno			
a) <u>Mladinsko svetovno prvenstvo</u>	posamezno	1 x do 15. mesta	<u>39.,41.,43. in 47.</u> <u>mesto</u>	<u>NE</u>
	ekipno - mix	do 8. mesta	8. mesto	DA
a) <u>Svetovno prvenstvo Oberstdorf</u>	posamezno	do 25. mesta	25. mesto	DA
	Ekipno- sprint	do 10. mesta	10. mesto	DA

Splošna ocena:

Sezono iz več vidikov ocenjujemo kot zelo težko. Glavni cilj je bil izboljšati rezultate prejšnje sezone, kar je bilo realizirano (točke svetovnega pokala, 25. mesto G. Brecla na svetovnem prvenstvu in boljše uvrstitve obeh mladincev v alpskem pokalu).



Kot največjo težavo izpostavljamo tri tedne stroge izolacije zaradi okužb s C-19 v ključnem delu sezone. V tem obdobju so bili tekmovalci tri tedne povsem brez trenažnega procesa, kar pomeni šestino tekmovalnega obdobja. Drugo šestino so uporabili za ponovno pripravo na nadaljnja tekmovanja. Prav tako gre poudariti, da je ekipa izredno mlada in malo številčna. Zato je še toliko pomembneje, da se s tekmovalci dela postopoma in na dolgi rok. Bližnjic v trenažnem procesu ni, prav tako napredek v športu ni linearen. Vsi skupaj so prepričani, da je ekipa perspektivna in lahko v srednjeročnem obdobju začne dosegati željene rezultate tudi na najvišji ravni.

## **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 skozi sezono. Od meseca oktobra 2020 pa do konca marca 2021 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 krepko 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).