

SKIJAŠKI KLUB CRVENA ZVEZDA RACE TEAM PROGRAM

U ime osoblja SKCZ, članova odbora i trenera, radujem se što ćemo moći da pozdravimo i pozovemo nove, kao i povratne članove kluba dok se prijavljujete u naš klub u narednim mesecima. Pridružite nam se i postanite deo našeg kluba jer mi imamo jasan plan i detaljan program kako da usavršite takmičarske veštine i lakše dođete do uspeha.

Kao član SKCZ zajednice, uživaćete brojne prednosti i pored tehničkih veština koje ćete naučiti na snegu. Pažljivo pročitajte ovaj tekst u kome su naznačene važne informacije za upis novih članova u SKCZ, tj. prijavu za Race Team program u sledećoj sezoni.

SKCZ ulazi u uzbuđljiv završni period 2020 godine dok zajedno privodimo kraju preostale elemente našeg strateškog plana za sledeću sezonu 2021.

"Uspeh ne pada sa neba; potreban je znoj, odlučnost i naporan rad."

S poštovanjem,
Bojan Antunovic
Trener SKCZ

SKCZ Filozofija, Vizija, Misija i Vrednosti

Filozofija: Stvaranje šampiona

Vizija: Najbolji takmičarski program u RS

Misija: Da omogućimo našim sportistima stalni razvoj usavršavajući se u sportu i životu

Vrednosti:

Razvoj i performanse sportista

- Tehnički, fizički i psihološki
- Posvećenost, otpornost i disciplina

- Bezbedno društveno okruženje

Poštovanje

- Pojedinaac, Klub i Kopaonik planina i zajednica
- Sportsko rukovodstvo
- Integritet

Zajednica

- Timski rad, fokusiranje na najbolje interese grupe i kluba
- Sudelovanje/Učestvovanje
- Odbor kluba

Održivost

- Finansijska
- Osoblje
- Klubske prostorije

Odbor SKCZ

SKCZ je ponosan što ima članove odbora sa velikim entuzijazmom koji pružaju vezu između roditelja i osoblja operativnog programa i predstavljaju važnu ulogu u procesu donošenja odluka kluba.

SKCZ Klupske prostorije

SKCZ prostorije i oprema SKCZ svakom članu pruža pogodnosti na korišćenje klupske kuće na Kopaoniku, Hotel Srebrnac. Uspeli smo da renoviramo objekat i osiguramo njegovu funkcionalnost za trenutne i buduće članove. Svi trenutni i budući članovi su dobrodošli tokom uobičajenog radnog vremena da pozdravite ili postavite pitanja u vezi sa programom ili tehničkim aspektima vezanim za naš “race program”.

Naknada za opremu i korišćenje teretane osigurava da svi sportisti imaju na raspolaganju odgovarajuću opremu i uslove za adekvatan trening. Ovo uključuje kapije, radio stanice, merač vremena, teretana i resurse koje treneri koriste kao što su video, računari, Ipad, video kamere, oprema za podešavanje i vežbe za postavljanje poligona.

Procedure SKCZ

SKCZ ohrabruje sportiste da razvijaju svoje veštine na siguran i ugodan način.

Od svih sportista se očekuje da:

- pozitivno komuniciraju sa trenerima o svim aspektima programskog plana
- nosite timsku uniformu sa ponosom tokom treninga i takmičenja
- ponašate se na primeran i sportski način prema timu
- pokazujete poštovanje prema kolegama sportistima, drugim trenerima, roditeljima, zvaničnicima i članovima Kopaonik zajednice.

Web lokacija SKCZ sadrži naša pravila, kodekse ponašanja, procedure i odredbe i pravila.

Procedure Potresa i Povreda

SKCZ ima jedno i isto pravilo za sve uzraste takmičara kada je reč o mogućem potresu mozga ili drugim povredama. SKCZ prepoznaje da je potres mozga seriozna povreda i zato rado usvajamo stručne savete i protokole iznete u poslednjim informacijama iz GSS sluzbe Kopaonik.

Pored toga, skijaška patrola GSS i Medicinski centar Kopaonik i lekari u centru će biti ažurirani o ovim informacijama, usko će sarađivati sa našim klubom kako bi osigurali lakše oporavljanje sportiste u slučaju ozbiljnijeg potresa. Realnost je da vaše dete može da propusti treninge i da se vrati na sneg kada doktori potvrde da je to i moguće. Povrat novca zbog potresa ili bilo koje druge povrede neće biti moguć. Preporučujemo da razmotrite osiguranje sa ski rizikom da biste obezbedili pokriće ako je zbog potresa mozga ili druge povrede došlo do nedostatka obuke kod vašeg deteta. Svi sportisti koji se vrate nakon potresa ili bilo koje druge povrede ući će u program povratka na sneg koji će se procenjivati i kreirati od slučaja do slučaja u saradnji sa lekarom i medicinskim savetnikom SKCZ.

Fizička pismenost

Fizička pismenost uključuje holističko celoživotno učenje putem pokreta i fizičke aktivnosti. Donosi fizičke, psihološke, socijalne i kognitivne zdravstvene koristi i dobrobiti. SKCZ će pružati edukaciju na temu fizičke pismenosti svim sportistima. Uz to, sportisti će biti edukovani o važnosti dobrih prehrambenih i zdravstvenih odluka i podstiće se da piju i donose vodu na treninge, zdrave grickalice za održavanje potrebne energije na otvorenom i dovoljno odmora koji će omogućiti učešće u zahtevnom sportu.

- Fizička

SKCZ trenutno pruža 3 večernja termina sa sedištem u Beogradu, a fizički trening (trening kondicije) dostupan je svim sportistima u programu SKCZ. Takođe jednom nedeljno će se održavati trening gimnastike. Klub poseduje radne tabele za kondicione treninge putem kojih treneri detaljno prate i beleže individualne performanse i napredak svakog sportiste. Privatni i grupni treninzi mogu se organizovati u drugim mestima prateći naš program, kontaktirati glavnog trenera SKCZ. Tokom sezone, sportisti održavaju redovne kondicione treninge na suvom i na snegu. Svi učesnici u programu trebali bi za ovu priliku doneti kvalitetne patike i sportsku odeću.

- Psihološka

Svi članovi će imati priliku da tokom sezone prisustvuju unapred zakazanim sesijama sportske psihologije. Sesije su prilagođene uzrastu i iskustvima sportista. Stručan sportski psiholog će biti angažovan kako bi održavao programom planirane grupne sesije, a dostupan je i privatno na zahtev.

- Socijalna

Sportisti će biti uključeni u diskusiju o tome šta sve podrazumeva biti takmičar SKCZ i šire zajednice. Kako se sportisti ponašaju u grupi

pojedinačno, jedni sa drugima, izuzetno je važno zbog pripadnosti i sudelovanja u timu.

- Kognitivna

Razvoj znanja i razumevanja potrebnih za kretanje i fizičku aktivnost u skijanju uglavnom se odvija na snegu. Kad god je to moguće, ovo se takođe razvija van snega u učionici gde se koriste alati kao što su video, pisana literatura i crteži.

SKCZ Program

Svedoci smo koliko je teško pružiti „sportistima na stazi“ priliku da treniraju u okruženju i objektima kojima mnogi profesionalci trebaju imati pristup. SKCZ je u poziciji da donese ovaj “novi nivo takmičarske obuke u alpskom skijanju” našim budućim šampionima.

Verujemo da je najvažniji temelj za uspešne sportiste posvećen i neograničen pristup uz dobre uslove za treniranje.

Iako je suština našeg programa tehničko treniranje i skijanje, da bi bili konkurentni i umanjili rizik od povreda, naši sportisti biće izloženi strogom i disciplinovanom programu usavršavanja.

- 12-mesečni program sa punim radnim vremenom na raspolaganju članovima za podršku i van sezone sa izabranim upravnim odborom
- Klupska Kuća, Gobelja-Kopaonik (Hotel Srebrnac)
- Teretana u klupskim prostorijama Kopaonik i Beogradu
- Periodična analiza tehnike, taktike u prostorijama kluba
- Soba za održavanje opreme u klupskim prostorijama
- Odvojen i besplatan smeštaj sa obrocima za takmičare i trenere (mesta su ograničena)
- Visok obim i intenzitet rada na treninzima prilagođen starosnim grupama
- Slobodno tehničko skijanje, progresivni poligoni uz manje kapije i treniranje na celim kapijama

- Uravnotežen pristup na treninzima i trkama u zavisnosti od napretka sportiste i kako se oseća
- Obaveznost slobodnih dana iza maksimalnog broja dana na snegu
- Mogućnost takmičenja na državnim i regionalnim dečijim trkama
- Savremene tehnike treniranja koje uključuju video analizu, grupne i pojedinačne tehničke diskusije
- Slobodno vreme u toku svakog radnog dana
- Naglasak na fizičkoj pismenosti koji uključuje kondicione treninge u Beogradu 3 puta nedeljno i jednom nedeljno gimnastika van sezone
- Profesionalan sistem evidentiranja i izveštavanja sportista o performansama (fizičkim i tehničkim) – radne tabele sa analizom
- Video analize i individualni izveštaji 3 puta u sezoni
- Jedinstven pristup ski stazama Kopaonik (ski in – ski out)
- Oprema za treninge na stazi (kapije cele dužine, minici, četkice, radio, itd..)
- Merenje prolaznog vremena sa modernim aparatom na treninzima isključivo za takmičare SKCZ
- Langlauf oprema sa periodičnim treninzima i stazom na Kopaoniku
- Program za pomoć sportistima (PPS) omogućava sportistima da razgovaraju sa nezavisnom i stručnom osobom (sportski psiholog)
- Periodično treniranje sa klupskim partnerom High Performance Centre (HPC), Leogang, Austria
- Treninzi na glečerima van sezone
- Besplatna prijava na klupskim trkama
- Klupski kombi za prezov takmičara
- Testiranje tehničkih skijaških veština 2 puta u sezoni (skills assessment) - razvoj takmičara na duži period
- Testiranje fizičke spremnosti 2 puta godišnje
- Savet za predsezonsku opremu i pred-kupovina
- Boot Fitting usluge u klupskim prostorijama
- Testiranje novih članova na kraju svake sezone (pogledati uslove i datume na veb strani)
- Konstantan priliv novih članova sa preduslovnim sistematskim znanjem iz takmičarske škole skijanja (Kamp SKCZ)

Preporučeni broj dana po kategoriji u jednoj kalendarkoj godini:

- Pioniri: 100-120
- Cicibani: 70-90
- Pahulje: 40- 60

Preporučeni broj dana treninga po kategoriji je norma koju takmičar treba ispuniti da bi bio član tima A.

Takmičar koji nije ostvario dovoljan broj skijaških dana u prethodnoj kalendarskoj godini (gore naveden) biće član tima B, radiće sa pomoćnim trenerom za svoju kategoriju po svim standardima glavnog trenera SKCZ. Pored broja skijaških dana na snegu u obzir je uzeta i fizička spremnost takmičara kao i njihova veština u skijanju koju procenjuje glavni trener SKCZ i u zavisnosti od toga oceniće u koji tim takmičar ide na dalje usavršavanje, tim A ili B.

Razvoj takmičara na duži period – testiranje na snegu

Procena veština, u skladu sa standardima rada SKCZ, interno će sprovesti tim trenera za procenu za sve starosne grupe. Ocjenjivanje će se odvijati tokom prve sedmice školskih praznika, a sledeće ocjenjivanje vršiće se tokom poslednje sedmice u sezoni, kako bismo mogli da pratimo individualan razvoj. Grafikoni će prikazati i ukupan pregled veština koje su se trenirale u alpskom programu svake sezone. Podaci su dobijeni iz podataka koji se svakodnevno prikupljaju putem radnih tabela sa grupnih treninga koje su otpremili treneri.

Dnevna šema treninga

7:50 - 8:00 zagrevanje na suvom

8:00 - 8:30 doručak

8:45 - 13:00 trening na snegu

13:30 ručak

14:30 - 16:30 odmor

U popodnevrim časovima je moguća analiza, sređivanje skija, sportska psihologija, kondicija i slobodno vreme.

Odlazak na spavanje ne kasnije od 21:00h.

U zavisnosti od vremenskih uslova, rada ski liftova, moguća je izmena ovog plana i prilagođavanje zadatim uslovima samo kada za to ima potrebe!

Uniforme

Tokom programskog perioda, svi takmičari biće u obavezi da nose uniformu SKCZ koja će biti dostupna za kupovinu.

- Ski pantalone, windstopere ili soft shell i kabanice koje je odobrio i omogućio SKCZ biće dostupne za kupovinu
- Zaštita za leđa i kacige sa tvrdom školjkom (sa FIS-a oznakom) moraju se nositi u svakom trenutku kada ste na takmičarskim skijama. Za više informacija posetite uputstvo za opremu na našoj web stranici.

Treninzi i prijave za trening na snegu

Da biste se prijavili za trening na snegu potrebno je nazvati kancelariju SKCZ najkasnije 5 dana pre dolaska na trening. Na ovaj način želimo izbeći nepotrebno veliki broj takmičara u istoj grupi, kao i mogućnost da se na vreme angažuje pomoćni trener. Mesta po grupama su ograničena i maksimalan broj takmičara u grupi je 7 bez obzira na njihovo starosno doba.

Kako postati član SKCZ

Da bi maksimalno pospešili vrednost, tj. omogućili kvalitetan program i rezultate obuke, SKCZ ima ograničen broj članova u svakoj sezoni. Ako niste aktivan takmičar, da biste osigurali svoje mesto u SKCZ, preporučujemo vam da se prijavite i položite test na snegu koji organizuje klub krajem svake sezone (pogledati datume na web stranici). S obzirom na aktivnosti događaja tokom predstojeće skijaške sezone, SKCZ je odlučio da produži trenutni period za učlanjenje (najkasnije do 30.11) kako biste obezbedili svoje mesto.

Takođe, potrebno je imati potvrdu sa lekarskog pregleda i potvrdu da niste aktivan član drugog kluba, tj. ispisnica iz predhodnog kluba.

Sponsori SKCZ

Takmičarski klub CZ želi da se zahvali svim našim sponzorima za sezonu 2021 i radujemo se uzbudljivoj godini 2021. Naši sponzori “Millennium Team” kao generalni sponzor i “Imlek” pružaju odličnu podršku našem klubu i sastavni su deo sposobnosti našeg kluba za upravljajnje jedinstvenim programom u RS. Zahvaljujući našim cenjenim sponzorima SKCZ ima jaku održivost za dalji razvoj i napredak mladih skijaških talenata.

Zajednički doprinos svih naših sponzora pomaže SKCZ da oformi i održi prijateljsko klupsko okruženje nudeći resurse sportistima koji omogućavaju da se lakše snađu i ostvare u takmičarskom skijanju, stvore životno prijateljstvo i postanu kvalitetniji ljudi.

Takođe, želimo da se zahvalimo Skijalištima Srbije Kopaonik i GSS Službi na nesebičnom razumevanju, strpljenju i podršci tokom zimske sezone.

Na sva pitanja o budućim sponzorstvima u kojima možda želite da učestvujete možete se informisati detaljnije pozivom naše klupske kancelarije.