

**SKI SAVEZ  
BOSNE I HERCEGOVINE**



## **ALPSKE DISCIPLINE**

**PLAN I PROGRAM PRIPREMA ZA DRŽAVNE SELEKCIJE**

**SEZONA 2009/20010**

**SARAJEVO, oktobar 2009**

# Reprezentacija Olimpijskih Kandidata

## 1. Stručno rukovodstvo

Glavnih trenera: 5

Pomoćnih trenera: 4

## 2. Timovi

**a. Članovi Olimpijskog tima** koje je podržao Izvršni odbor SavezaBiH, Međunarodni Olimpijski komitet i OK BiH

1. Žana Novaković
2. Maja Klepić
3. Marko Rudić
4. Laikert Igor

**b. Juniorska reprezentacija BIH**

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. Maksim Kusmuk   | 1. Amira Halilović |
| 2. Svetlin Leon    | 2. Summeja Hadžić  |
| 3. Sabljica Kerim  | 3. Kristina Kusmuk |
| 4. Bošnjak Franjo  | 4. Inda Hadžović   |
| 5. Lokmić Jahija   |                    |
| 6. Krajonović Ivan |                    |

**c. Dječiju reprezentaciju** čine naknadno izabrana djeca nakon Izborne trke (**10 takmičara**)

## 3. Ciljevi

Rezultatski ciljevi:

1. postizanje olimpijske norme i podizanje kvaliteta skijanja za dolazeću Olimpijadu
2. Pripreme i takmičarski program za Juniore
3. Pripreme i takmičarski program za Djecu

## 4. Program i plan aktivnost za sve kategorije

**1. Pripremni period (oktobar – novembar)**

Skijaški dio:

Za ovaj period planira se 55 – 60 skijaskih dana. Dani na snijegu bi se odvijali na glečerima i to:

1. 35 – 40 dana u u jesenjem periodu
1. 35- 40 dana glečera se planira obaviti na glečerima u Austriji. To je period od početka oktobra do sredine novembra. U prvom dijelu ovog perioda nastaviće se raditi na tehnici kroz slobodno skijanje (5 dana). 30 – 35 dana na snijegu će biti usmjereno isključivo na pripremanje takmičara za sezonu i njihovo dovođenje u formu za sami početak takmičarskog perioda. Vrlo je bitno da se kroz ljetni period obavi dovoljan broj dana snijega,

tako da se u jesenjem periodu ne zaostaje sa radom. Ako se to desi, postoji mogućnost da takmičari ne budu u formi za postizanje olimpijske norme u prvom dijelu takmičarske sezone (novembar – decembar). Treninzi na snijegu će biti raspoređeni u sljedećem omjeru:

- a. 40% SL
- b. 40% VSL
- c. 20% SG i DH

#### Kondicioni dio:

Za kondicioni dio priprema planira se angažovanje pomoćnog trenera, koji bi bio odgovoran napraviti plan kondicionih priprema za takmičare. Ujedno od njega se očekuje planiranje kondicionih treninga koji će se odvijati na glečerima, u pripremnom periodu i takmičarskom periodu. Sva testiranja i treninzi u BIH bi se odvijala pod njegovim direktnim nadzorom.

## **2. Takmičarski period**

Takmičarski period bi bio sastavljen iz dva dijela.

**Prvi dio.** Ovdje bi ekipa nastupila na što većem broju takmičenja (20 – 25) počevši od sredine novembra sve do februara. Ako se bude u mogućnosti planira se odlazak u Norvešku i Švedsku, gdje se početkom Novembra odvija veliki broj takmičenja, na kojima bi naši takmičari mogli popraviti bodove potrebne za ispunjenje olimpijske norme. Ova takmičenja su vrlo bitna. Nakon eventualne turneje u Norveškoj nastavilo bi se sa takmičenjima u decembru u nama bližim krajevima (Italija, Austrija, Fancuska). U ovom dijelu najveći dio treninga između takmičenja bi se odžavao u skijaškim centrima u Austriji.

**Drugi dio.** U ovom periodu se planira nastupiti na još 10 – 15 takmičenja, radi mogućnosti postizanja boljeg bodovnog poredka za sljedeću sezonu. Ova takmičenja su uglavnom takmičenja u regiji i bližim krajevima Evrope. U ovo periodu jedan dio treninzi na snijegu bi se obavljali na našim planinama.

Uz FIS takmičenja u inostranstvu svi takmičari su obavezni da natupe na FIS takmičenjima u BIH i državnom prvenstvu Bosne i Hercegovine.

S obzirom da će neka takmičenja morati da se voze razdvojeno (M,Ž) biće neophodno obezbijediti dva vozila u ovom periodu.

## **TERMINSKI PLAN RADA NA SNIJEGU REP. BIH 2009/10**

Pošto je naredna zimska sezona sezona olimpijskih igara je program rada na snijegu konceptiran tako, da bih mogli postići najviši nivo takmičarske forme za vreme nastupa na zimskim olimpijskim igrama koje će se održati februara meseca naredne sezone u Kanadi.

Zato moramo početi dosta ranije, da bih mogli na vrijeme i kvalitetno završiti sa snežnim pripremama.

### **PRIPRAVNO RAZDOBLJE:**

5.-14.10.2009	Saas/Fee	10 dana
24.-29.10.2009	Molltal	6 dana
.....		
UKUPNO		16 dana

Ako budu vremenski i snežni uslovi povoljni prva takmičenja ćemo početi već u novembru u Norveškoj, tako da bih mogli do januara meseca što više poboljšati rangove na FIS-lestvici i time obezbediti čim povoljniji start na olimpijadi.

## TAKMIČARSKO RAZDOBLJE

November 2009	14 dana	Norveška
Decembar 2009	17 dana	Innerkrems i slovenska skijališta
Januar 2010	18 dana	Innerkrems i slovenska skijališta
Februar 2010	7 dana	Innerkrems

.....  
UKUPNO 56 dana

## UKUPNO-pripravno i takmičarsko razdoblje

- pripravno razdoblje ..... 16 dana
- takmičarsko razdoblje ..... 56 dana

.....  
UKUPNO 72 dana

Plan takmičenja je samo prijedlog takmičenja na kojima bi se trebalo nastupiti. Teško je da ćemo učestvovati na svim takmičenjima i da će sva takmičenja biti održana, radi lošeg vremena ili nedostatka snijega.

Nakon Februara Planira se učestvovati na još 10 – 15 FIS takmičenja. Plan ovih takmičenja će biti izrađen naknadno. Isto tako planira se napraviti između takmičenja 15 – 20 treninga u centrima gdje se budu održavala takmičenja, za vrijeme takmičarskig perioda.

## 5. Finasijski predracun\*\*

1. Plate glavnog trenera	12 x 1500 x 5	90000
2. Plata pomoćnog trenera	12 x 1000 x 4	48000
2. Smještaj i hrana u inostranstvu	72 x 80 x 24	138240
3. Gorivo	Cca 130000	13000
4. Putarine	4 kombija x 2000	8000
5. Ski pas	24 x 900	21600
6. Alat	8000	8000
DODATNI POTREBI ODLASCI NA TAKMIČENJA		
<b>Ukupno</b>		<b>326840</b>

\*\*Dio sredstva bi pokrili sami takmičari koji su potpisali ugovor o stipendiranju sa MOK-om.

## DJEČIJA REPREZENTACIJA

### ODLAZAK NA MEĐUNARODNA TAKMIČENJA: Topolino, Ioka Pokal i Vjevericu 15.2-1.3.2010

DNEVNICE TRENERA	4X15X60	3600
IZNAJMLJIVANJE 1 KOMBIJA	15 X 90	1350
SPAVANJE I SMEJŠTAJ	4X14X80	4480
GORIVO	2X500	1000
PUTARINE	2X300	600
UKUPNO		<b>11300</b>

## JUNIORSKA REPREZENTACIJA

### ODLAZAK NA BESPLATNE FIS DANE

DNEVNICE TRENERA	6X60X2	1200
GORIVO	700	700
PUTARINE	400	400
UKUPNO		<b>2300</b>

**MEĐUNARODNA TAKMIČENJA U ORGANIZACIJI SES ZEMALJA 9-20.12.2009.** Refundacija u iznosu od 2400CHF po odlasku na jedan blok trka.

DNEVNICE TRENERA	7X60X1	430
GORIVO	500	500
SMJEŠTAJ	6x100x5	3000
PUTARINE	300	300
UKUPNO		<b>4230</b>

ODLAZAK JUNORSKE REPREZENTACIJE NA TAKMIČENJA U OKRUŽENJU  
4 TAKMIČENJA U SLOVENIJU I 4 TAKMIČENJA U HRVATSKU

DNEVNICE TRENERA	10X2X60	1200
SPAVANJE I SMEJŠTAJ	10X7X140	9800
GORIVO	1000	1000
PUTARINE	800	800
UKUPNO		<b>12800</b>

**PROGRAM IZRADIO  
PREDSJEDNIK ALPSKE KOMISIJE  
Šljuka Igor**