

PLAN DELA SHT V SEZONI 2019/2020

1. DELOVNI POGOJI:

PROSTORI in OPREMA

- pokrito drsališče v Mestnem parku Celje 60x30,
- manjši telovadni prostor za gimnastične vaje,
- zunanji prostor v Mestnem parku,
- pripomočki za izvajanje treningov (zaščitne blazine, stacionarno kolo).

2. TRENERJI IN ZUNANJI SODELAVCI:

Ime in priimek	Vloga v klubu	Delo
Urban Kalšek	Glavni trener	<ul style="list-style-type: none">- delo ter komunikacija s skupino A in B (starši),- organizacija ISU Development Kampa Celje (08.-18.08.2019)- komunikacija s člani (starši)- vodenje informativnih sestankov- vodenje treningov,- spremstvo članov na tekmovanjih,- sodelovanje na tečajih drsanja z Metko in- pridobivanje nivoj članov ter promocija sekcije
Tjaša Kroflič	pomočnik trenerja	<ul style="list-style-type: none">- delo ter komunikacija s skupino B (starši)
Mano Loth	trener	<ul style="list-style-type: none">- nadomeščanje
Janos Englert (KANADA)	Zunanji trener/svetovalec	<ul style="list-style-type: none">- realizacija kampa in zveznih priprav
Ivan Pfeifer	podpredsednik zveze	<ul style="list-style-type: none">- povezava z planom zveze in ISU

3. IZOBRAŽEVANJE STROKOVNEGA KADRA

Datum	Kraj	Naslov	Udeleženeec
August	Celje	ISU Development Camp	Urban Kalšek, Tjaša Kroflič

4. PLAN PRIPRAV

Datum	Kraj	Naziv	Trener
1-7. 07.2019	Madžarska	Poletni kamp	Mano David Loth
22-28. 07.	Madžarska	Poletni kamp	Mano David Loth
08.-18.08.2019	Celje	Alpe Adria ISU Development Camp	Janos Englert(CAN) Ildiko Csizmadia (HUN)
Oktober	Celje	Reprezentančni Alpe Adria mini Kamp	Urban Kalšek, Tjaša Kroflič
December	Celje	Reprezentančni Alpe Adria mini Kamp	Urban Kalšek, Tjaša Kroflič
Marec	Celje	Reprezentančni Alpe Adria mini Kamp	Urban Kalšek Tjaša Kroflič

Alpe Adria ISU Development Camp, so priprave mednarodne drsalne zveze, kjer člani kluba trenirajo pod vodstvom, mednarodno priznanih trenerjev. Na pripravah morajo sodelovati vsi reprezentanti in člani kluba.

Priprave pomenijo, da so treningi v tem obdobju intenzivnejši. V času priprav potekajo treningi dvakrat dnevno. Izvajanje kondicijskih treningov ter treningov na ledu. V tem času, člani nimajo drugih šolskih, obšolskih, službenih in družinskih dejavnosti.

Za člane DKC, je udeležba na 10 dnevem kampu v Celju brezplačna ter **obvezna**.

Letos so načrtovani za sodelovanje na mednarodnem ISU kampu v Celju, naslednji člani: Tibor Komerički, Vid Gal, Valentino Senica Pintar, Bor Luka Urlep, Zoja Felicijan, Maša Kek, Dina Špan, Urša Erjavec, Ina Les.

Reprezentančni Alpe Adria mini Kamp

Čas trajanja: 3 - dni

Namen: priprave na Alpe Adria tekmovanja, Evropsko prvenstvo, Svetovno Mladinsko prvenstvo, Svetovni pokal. Sodelovanje s tujimi drsalci, pridobivanje izkušenj, ustvarjanje primerljivosti.

Države udeleženske: Države, ki spadajo v program razvoja JV Evrope,

Financiranje: Zveza drsalnih športov Slovenije,

Rezervacija ledu: dogovor z ZPO in predsednikom kluba oz. UD sekcijo o zagotovitvi ustreznih terminov.

5. RAZDELITEV ČLANOV PO SKUPINAH

V SHT sekciji kluba je trenutno 9 članov. Od slednjih so v reprezentanci Ina Les, Bor Luka Urlep in Valentino Senica Pintar. Kategorizirana športnika OKS sta Bor Luka Urlep ter Ina Les. Kandidat, za vstop v reprezentanco, v letošnji sezoni, je Tibor Komerički.

SKUPINA A		SKUPINA B	
Maša Kek	JUN E	Zoja Felicijan	JUN E
Dina Špan	JUN D	Vid Gal	JUN B
Tibor Komerički (rep kandidat)	JUN D	novi člani	JUN F
Urša Erjavec	JUN B		
Ina Les (rep+kat)	JUN B		
Bor Luka Urlep (rep+kat)	JUN A		
Valentino Senica Pintar (rep)	SEN		

Skupini se delita, glede na drsalno stopnjo.

Skupina A, bo izvajala treninge glede na tekmovalni plan. Poudarek bo predvsem na izpopolnjevanju drsalne tehnike, kondicijske pripravljenosti ter psihološki pripravljenosti. Člani skupine A, se bodo udeležili mednarodnih tekmovanj, pod skupnim imenom **Alpe Adria ter Balcan games**. To so primarna tekmovanja kar pomeni, da je udeležba na omenjenih tekmovanjih obvezna.

Tekmovanja pod skupnim imenom **Danubia** ter manjša mednarodna klubska tekmovanja, so Sekundarna. Pomeni, da je zaželeno, da se bodo člani udeležili omenjenih tekmovanj. Udeležba bo omejena, glede na časovno obremenjenost članov. O udeležbi odoča glavni trener.

Reprezentanti, ki bodo izpolnjevali pogoje, se bodo udeležili tudi Svetovnega Mladinskega prvenstva, Evropskega prvenstva ter Svetovnega pokala, kot zastopniki Slovenije pod okriljem zveze drsalnih športov. O tem odloča SS zveze.

Skupina B, stari in novi člani, se bodo koncentrirali izključno na razvoj drsalne tehnike. Člani skupine B, se bodo udeležili obveznih tekmovanj Alpe Adria.

Kriteriji za vključitev v državno reprezentanco:

- da na uradni tekmi doseže kvalifikacijski čas za Svetovno prvenstvo za Juniorje,
- **Moški:** na 500 m pod 51,0 sek.,

- **Ženske:** na 500 m pod 53.0 sek.,
- da je član v skupini Junior D (v drugem letu, to pomeni, da lahko tekmuje naslednjo sezono na Svetovnem prvenstvu za juniorje),
- tekmuje na vseh tekmovanjih zahtevanih v planu kluba in
- če se tekmovalec ne udeleži 75% treningov v klubu zaporedoma 2 meseca, potem bo drsalec izpadel iz reprezentance Slovenije.

SS SHT Slovenije odloča o vključitvi in izključitvi tekmovalca v reprezentanco.

6. ŠTEVILO TRENINGOV PO SKUPINAH

Skupina	Št. treningov na teden	Število urn a ledu/teden
A	6	5,5h
B	3	3,5h

Skupina A

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
Ogrevanje		15:45	16:00-17:30	15:30	15:15	13:00	08:00
Led		16:45 -1,15h		16:30-1h	16:15-45min	14:00-1 h	08:30-1,5h
Ohlajanje		18:00-18:45		17:30-18:30	17:00-18:00	15:00-16:00	10:00-10:30

Skupina B

	Torek	Petek	Nedelja
Ogrevanje	15:45	15:15	08:00
Led	16:45-1,15h	16:15-45min	08:30-1,5h

Kriteriji za vključitev člana kluba v starejšo skupino na treningih:

- obvladanje znanja drsalne tehnike za hitrostno drsanje na kratkih progah,
- osnovna drsalna tehnika drsanja naravnost in v krivinah,
- čas za krog pod 13,0 sek,
- 333m – čas pod 43,0 sek,
- obiskuje treninge s 75% udeležbo in
- tekmuje na vseh tekmovanjih zahtevanih v planu kluba.

SS SHT kluba lahko ob upravičenosti, tudi spremeni te kriterije

TESTIRANJE - STATISTIKA

V sezoni 2019/20, bo izvedenih več testiranj, na ledu ter na suhem.

Prvo testiranje, bo izvedeno v času ISU Development Kampa v Celju in sicer, v obliki dvo dnevnega tekmovanja. Tu se bodo določili reprezentanti Slovenije in predhodi tekmovalcev med skupinami. Nadalna testiranja bodo izvedena, enkrat mesečno, v času treningov, od Septembra (/19) do Marca(/20). Tu se bodo določili prehodi tekmovalcev med skupinami.

Pridobljeni podatki, ki jih bo klub zbiral, v času tekmovalne sezone, bodo del statistike, ki bo prav tako vsebovala rezultate tekmovanj ter udeležbo na treningih in bo definirana ob koncu tekmovalne sezone.

7. PLAN TEKMOVANJ 2019/20

Pogoj za prijavo na tekmovanja, ki niso v sklopu Alpe Adrija ter Balcan Games, je 70% udeležba člana, na treningih ter poravnana članarina.

Ker je prihajalo v pretekli sezoni, večkrat do preobremenitve ter izčrpanosti članov, je za tekmovalno sezono 2019/20 določeno naslednje število tekmovanj:

	Datum	Ime tekmovanja	Država	Starostna skupina
1	11.10.19	ISU Danubia 1	Češka - Benatky	Junior D, C
<u>2</u>	<u>19.10.19</u>	<u>Alpe Adria Trophy</u>	<u>Hrvaška - Zagreb</u>	<u>VSI</u>
3	08.11.19	ISU Danubia Cup 2	Slovaška - Spiska	Junior C,D, + (B,A,Senior)
4	29.11.19	Santa Claus Cup	Madžarska- Budinpešta	VSI
<u>5</u>	<u>06.12.19</u>	<u>Alpe Adria Trophy</u>	<u>Srbija - Beograd</u>	<u>VSI</u>
6	24.01.20	ISU Evropsko prvenstvo	Madžarska - Debrecen	Reprezentanti z normo
7	31.01.20	ISU Svetovno mladinsko prvenstvo	Italija – Bormio	Reprezentanti z normo
<u>8</u>	<u>14.02.20</u>	<u>Alpe Adria Trophy- Jasz pokal</u>	<u>Madžarska - Jaszberin</u>	<u>VSI</u>
9	21.02.20	ISU Danubia Cup 3	Hrvaška - Sisak	Junior C,D
10	13.03.20	TISZA CUP	Madžarska - Szeget	Junior A,B,C,D,E,F
<u>11</u>	<u>28.03.20</u>	<u>Alpe Adria Final – Balcan Games</u>	<u>Slovenija - Celje</u>	<u>VSI</u>

*rdeče označeno so ovvezna tekmovanja za člane kluba

TRENERJI NA TEKMOVANJIH

Na tekmovanja, bo člane spremljal glavni trener, razen v izrednih primerih, ko bo slednjo funkcijo prevzel namestnik oz. zunanji trener. Trenerja ter ekipo, bo na vsa tekmovanja, spremljala vsaj ena oseba (starši), ki bo opravljala funkcijo skrbnika otrok in dodatnega šoferja. Stroške tekmovalcev krijejo člani (prevozi in nastanitev , prijavnino pa krije klub-le za A&A Trophy).

TEKMOVANJA REPREZENTANCE:

Predvidena tekmovanja, so Svetovno mladinsko prvenstvo, Svetovno člansko prvenstvo, Evropsko prvenstvo, Univerziada, EYOF,.... Na omenjenih tekmovanjih, Zveza drsalnih športov, krije vse stroške tekmovalcev ter trenerja (prevoz, nastanitev, štartnina).

TEKMOVANJA, KJER ČLANI ZASTOPAJO KLUB:

- **Alpe Adria:** klub krije stroške štartnine ter trenerja,
- **Danubia:** klub krije stroške trenerja,
- **Balcan Games:** klub krije stroške štartnine in trenerja,
- **Mednarodna in klubska tekmovanja:** klub krije stroške trenerja, v primeru 5 prijavljenih članov.

POLETNI IN PRIPRAVLJALNI KAMPI:

Poletni kampi so zaenkrat predvideni julija v Budimpešti , začetku avgusta pa v Obersdorfu in Celju. Ko bodo razpisani se bodo podale detaljne informacije. Reprezentanti inmajo udeležbo preko zveze brezplačno, za ostale, ki se jim udeležba priporoča , pa morajo poravnati vse stroške.

V Celu na Alpe Adria ISU kampun je udeležna kampa za člane kluba brezplačna in obvezna. Brez upravičenega razloga odsotnosti, bo klub do the članov ustrezno postopal (ugodnosti).

8. OSVOJENO ZNANJE IN CILJI

Člani prejmejo individualno evalvacijo za otroka za prejšnjo sezono in cilje za naslednjo sezono, ki jih pripravi glavni trener kluba skupaj s pomočnikom trenerja. Evalvacijo prejmejo tisti starši, katerih otrok se je udeležil vsaj 5 najpomembnejših tekmovanj za klub, je udeležba na treningih minimalno 70% in se udeleži AA ISU kampa v Celju.

9. PRIDOBIVANJE NOVIH ČLANOV

1. Sprememba termina treningov ob Petkih. Menjava termina, s sekcijo Umetnostnega drsanja. Pričetek treninga na ledu, bi bil po novem razporedu ob 16:15 – 17:00. Cilj je, da udeleženci drsalnega tečaja, pod vodstvom Metke Umek, ki se prične ob 17:00 uri, osebno vidijo, kako potekajo treningi Hitrostnega drsanja. Po dogovoru z Metko Umek, bi Glavni trener ter člani prostovoljci, izvajali promocijo Hitrostnega drsanja. Predstavitev video vsebin, deljenje informacijskih letakov.

2. Kratka demonstracija, ob koncu drsalnih tečajev za šole, I. in II. Razred, ki ga vodi Anja Bratec. Vsak Petek med 09:30 in 12:00 uro, v obdobju treh mesecev (Oktobar – December), bi po dogovoru z Anjo Bratec, dva člana prostovoljca (drsalca), izvedla kratko demonstracijo Hitrostnega drsanja (5 min).

3. Udeležba na jutranjih rekreacijah. Od Oktobra dalje, bo vsak vikend na drsališču v mestnem parku Celje, potekala jutranja rekreacija, med 10:00 in 11:30 uro. Glavni trener ter člani prostovoljci, bi izvajali promocijo Hitrostnega drsanja. Predstavitev video vsebin, deljenje informacijskih letakov.

Pripravil:
Urban Kalšek, trener sekcije HD