

PROPOZÍCIE - SÚSTREDENIE LYŽ.BEŽCOV –OSRBLIE – január 2011

UBYTOVANIE: Chatová osada OSRBLIE od 3.januára do 8.januára 2011 Kontakt: p. Danišová 0904946063

ODCHOD: 3. januára o 8,00 hod. (Obchodný dom COOP JEDNOTA Breza)

ÚČASTNÍCI A ICH UBYTOVANIE:

a/ Športovci a tréneri

4. miestna izba: **Mgr. Kubasová Ľubica**, Klaudia Joštiaková, Nikola Kormaňáková, Laura Joštiaková

3. miestna izba: **Mgr. Volček Ľuboš**, Tomáš Kubas, Patrik Kormaňák

3. miestna izba: Jurko Maxa, Michal Sitárik, Michael Matejčík

4. miestna izba: **Ružena Michaligová**, Júlia Baláková, Mária Remeňová, Zunana Remeňová,

3. miestna izba: Adela Durčáková, Michaela Maxová, Dianka Matysová

3. miestna izba: **Mgr. Anton Matejčík, Anton Volček, Anton Náčin**

b/ Tréneri bežeckého lyžovania:

Mgr. Ľuboš Volček, Mgr. Anton Matejčík

c/ Pomocná trénerka: Ruženka Michaligová (pretekárka), Mgr. Ľubica Kubasová

d/ Tréner streľby: Anton Volček, Anton Náčin

Spolu: 20 osôb

STRAVOVANIE: - v reštauračnom zariadení (Koliba Groš Osrblie p. Fortiaková 0915 832033)

Výdaj stravy: - raňajky do 7,30-8,30 hod., obed 12,00 – 13,00 hod., večera 18,00-19,00 hod.

Desiata a olovrant sa bude vydávať pri raňajkách.

Čaj do termosiek na nasledujúci deň na desiatu sa bude vydávať v ubytovni vždy večer o 20,30 hod., čaj na olovrant sa bude vydávať pri obede.

DOPRAVA: - štyri osobné autá (Matejčík, Náčin, Kubasová, Maxa)

VÝSTROJ PRE DETI: - lyžiarska výstroj, zbraň v púzdre (kto má pridelenú), plecniak, plátenný servítok cca 50 x 50 cm, termoska, plastová nádoba na desiatu, nepremokavé teplé rukavice+ náhradné rukavice, 2 x teplé ponožky, 2 x bavlnené hrubšie tielka s rukávom, 2 x sveter (najlepšie rolák), šál, teplá vetrovka a nohavice, lyžiarska bežecká kombinéza, teplá obuv, 2 x punčocháče alebo tenšie tepláky, tepláková súprava, prezuvky, hygienické potreby, vreckovky, *detský paralén*, elastický obväz

STRAVA NA CESTU: - desiata, balíček na obed, čaj v termoske

DENNÝ PROGRAM:

Tréningy na biatlonovom areáli Osrblie:

1. fáza: - od 9,00 do 11,30 hod., tréning začína rozcvičkou a biatlonovým pretekom

2. fáza: - od 13,30 hod. do 16,30 hod., tréning končí biatlonovým pretekom

Reprezentačné družstvo pokročilých pretekárov: Júlia Baláková, Nikola Kormaňáková, Tomáš Kubas, Juraj Maxa, Michaela Maxová, Klaudia Joštiaková, Patrik Kormaňák, Ružena Michaligová

Tréneri: Mgr. Volček Ľuboš, Mgr. Anton Matejčík

Družstvo začiatocníkov: Mária Remeňová, Zunana Remeňová, Adela Durčáková, Laura Joštiaková

Trénerka: Mgr. Kubasová Ľubica

Prípravka: Dianka Matysová, Michael Matejčík, Michal Sitárik

Trénerka: Ruženka Michaligová

Poznámka: - v priebehu sústredenia budú vyspelejší pretekári z družstva začiatocníkov preradení do družstva pokročilých

Odchod na dopoludňajší tréning: - z ubytovne o 8,30 hod.

Odchod na obed: - z biatlonového areálu o 11:45

Odchod na popoludňajší tréning: - z jedálne o 13,00 hod.

- Cieľ sústredenia:**
1. Zoznámenie s prostredím vrcholových športovcov
 2. Zvládnutie základných techník bežeckého lyžovania začiatocníkov
 3. Zvýšenie vytrvalosti a schopnosti využitia osobných vlastností, telesných dispozícií, terénu a techník bežeckého lyžovania v preteku pre pokročilých. Schopnosť jednotlivcov dobrovoľne sa podriaďovať tréningovej disciplíne. Schopnosť sebakontroly športovca vo vzťahu ku zvyšovaniu svojej výkonnosti a vytrvalosti.
 4. Pravidlá základnej starostlivosti športovca o svoju výstroj (zbraň, lyže a odev)
 5. Účasť na tréningoch v areáli vrcholových športovcov
 6. Príprava pokročilých pretekárov na I. kolo Slovenského pohára v behoch na lyžiach 2011 (Skalka pri Kremnici 8. januára) a I. kolo Viessmann pohára v biatlone (Osrblie 15.-16. januára)
 7. Strelecká príprava na strelnici v biatlonovom areáli Osrblie
 8. Návšteva relaxačného zariadenia (bazén) v kúpeľoch Brusno

A/ BEŽECKÁ PRÍPRAVA PRE POKROČILÝCH:

1/ **Nácvik techník klasického a voľného štýlu behu na lyžiach** v členitom teréne v závislosti na snehových a poveternostných podmienkach (príprava na štart, štart, techniky behu po rovine (bez palíc, s palicami) a v miernom

stúpaní, techniky behu do mierneho a strmého kopca, technika zjazdu, zrýchlenie odšľapávaním, zrýchlenie po rovine, šprint a pod.)

2/ **Nácvik vytrvalostného behu na upravovaných bežeckých tratiach v klasickom a voľnom štýle** (využitie techník behu na zrýchlenie - šprint a na oddych) Mladší žiaci, roč. 2001 – 2000: - beh na 1 a 2 km

Žiaci roč. 1999-1998: - beh na 2 až 3 km

2/ **Využívanie korčuliarskych techník podľa členitosti trate a únavy bežca**

a/ Korčuľovanie do mierneho kopca dvojkročné s odrazom na druhú dobu súpaž

b/ Korčuľovanie do strmšieho kopca s odrazom súpaž na jednu dobu

c/ Korčuľovanie do strmého kopca so striedavým odrazom, prípadne prostým behom

d/ Korčuľovanie jednokročné pri prekonávaní oblúkov, oddychové intervaly pri behu dolu kopcom

e/ Razantné zrýchlenie využitím korčuľovania dvojkročného s odpichom palíc na každú dobu (do strmšieho kopca (do 15°, pri štarte a po rovine)

f/ Razantné zrýchlenie využitím korčuľovania dvojkročného s odpichom palíc na každú druhú dobu (v okamihu štartu s miernym klesaním trate, po rovine, do mierneho kopca)

g/ Beh súpažný pri behu po rovine a s miernym klesaním (používame ho pri udržaní tempa, prípadne zrýchlenia počas behu, pri oddychovom behu na nohy)

h/ Vytrvalostný beh voľným štýlom s maximálnou záťažou v 1 až 2 min. intervaloch na 1 km

i/ Vytrvalostný beh voľným štýlom s maximálnou záťažou v 2-3 min. intervaloch na 2 km

j/ Zvládnutie rýchlostných korčuliarskych techník na 1 km s dosiahnutím času do 4 min. a 30 sek. pre talenty, do 4 min. 10 sek pre MŽ a pod 4 min. pre starších žiakov

2/ **Strelecká príprava pre pokročilých**

Zvládnutie presnej rýchlostreľby v časovom intervale do 45-50 sekúnd s úspešnosťou 80%.

B/ **BEŽECKÁ PRÍPRAVA PRE PRÍPRAVKU A ZAČIATOČNÍKOV:**

1/ Nácvik základných bežeckých spôsobov (techník) v behu na lyžiach

a/ **Techniky klasického behu:**

1/ Kontrola výstroje, základný lyžiarsky postoj, chôdza na lyžiach

2/ Chôdza bez palíc, jednokročný, dvojkročný, potom s palicami so súpažným odrazom, súpaž, striedavý beh a beh súpažný, odšľapávanie, prostý beh

3/ Zmena smeru jazdy prešľapávaním a odšľapávaním

4/ Základný zjazdový postoj, oddychový zjazd, zrýchľovanie pri zjazde

b/ **Techniky voľného štýlu (korčuľovanie):** - bez palíc po rovine jednokročný, dvojkročný, potom s palicami jednokročný s odrazom súpaž, dvojkročný s odrazom súpaž na každú dobu, dvojkročný so striedavým odrazom na každú dobu, zmeny techniky počas behu v závislosti na kondícii, členitosti terénu

2/ Nácvik jednotlivých druhov pretekov v biatlone a v behoch na lyžiach (rýchlostný pretek, vytrvalostný pretek, pretek s hromadným štartom s intervalovou záťažou na trati 1 km)

d/ **Strelecká príprava pre začiatníkov:**

Zvládnutie základov streleckej prípravy bez lyží (poloha, zalícenie, zamierenie, oprava, výstrel) s úspešnosťou 80 % (na cieľ veľkosti ako v stoji)

3. **KATEGÓRIE A DISCIPLÍNY V PRETEKÁRSKOM ROKU 2011**

Talenty: roč. 2002- 2001

beh 0,5 km

Mladší žiaci a žiačky: roč. 2000- 2001

beh na 1 a 2 km

Starší žiaci a žiačky: roč. 1999-1998

beh na 2 a 3 km

Starší žiaci a žiačky: 1997 – 1996

beh na 3 a 4 km

St. dorastenci a dorastenky: roč. 1993

beh na 5 km

PLÁNOVANÉ VÝDAVKY:

Ubytovanie: 5 dní x 20 osôb x 7,5 EUR..... 750 EUR

Stravovanie: 5 dní x 20 osôb x 6 EUR..... 600 EUR

Doprava: - len náklady na benzín (4 x 40 EUR) 160 EUR

Návšteva kúpeľov Brusno 60 EUR

Poistenie žiakov cca 70 EUR

Obed 8. januára na ceste domov 20 x 5 100 EUR

Spolu:1 740 EUR

5. **PLÁNOVANÉ ZDROJE FINANČNÝCH PROSTRIEDKOV:**

Účastnícky poplatok: 20 x 30 EUR/osoba600 EUR

Sponzorský príspevok na dopravu (Kubasová,Maxa, Náčin,Matejčík)160 EUR

Príspevok Klubu biatlonu Breza 780 EUR

Príspevok OU Breza pre OŠK p. Papajik Stanislav 220 EUR

Spolu:1 740 EUR

V Breze dňa 3. decembra 2010

Mgr. Matejčík A., predseda klubu biatlonu

Súhlas rodičov

Podpísaní rodičia súhlasíme, aby sa naša dcéra (syn) zúčastnili Zimného sústredenia pretekárov Klubu biatlonu Breza v Osrblí a to podľa podmienok uvedených v týchto propozíciách.

1. Nikola Kormaňáková
2. Júlia Baláková
3. Tomáš Kubas
4. Michael Matejčík
5. Juraj Maxa
6. Zuzanka Remeňová
7. Klaudia Joštiaková
8. Michaela Maxová
9. Adela Durčáková
10. Patrik Kormaňák
11. Laura Joštiaková
12. Dianka Matysová
14. Mária Remeňová