

PROGRAM DELA BIATLONSKIH REPREZENTANC, REGIJSKIH CENTROV IN ŠOLE BIATLONA - SEZONA 2024/2025



Pripravili:

- Tomas Globočnik
- Janez Ožbolt
- Janez Marič
- Boštjan Klavžar
- Ljubo Tomažič
- Lenart Oblak
- Rok Tršan
- Nika Blaženič
- Robert Sitar
- Nuša Pogačar
- Anže Globevnik

KAZALO

1.	KADROVSKA SESTAVA VODSTVA PANOGE, REPREZENTANC IN SELEKCIJ	2
2.	SESTAVA BIATLONSKIH REPREZENTANC	3
3.	NAČRT MEDNARODNIH TEKMOVANJ.....	4
4.	REZULTATSKI CILJI	5
5.	SODELOVANJE S KLUBI	7
6.	EKIPE	8
	A REPREZENTANCA	8
	MLADINSKA REPREZENTANCA	10
	REGIJSKI CENTRI	13
	ŠOLA BIATLONA	17
8	SERVIS.....	18
9.	SPONZORJI IN OPREMLJEVALCI.....	18

1. KADROVSKA SESTAVA VODSTVA PANOGE, REPREZENTANC IN SELEKCIJ

Vodstvo panoge

Vodja panoge: Tomas Globočnik
Vodja reprezentanc: Janez Ožbolt

A reprezentanca

Glavni trener: Janez Marič
Pomočnik trenerja: Boštjan Klavžar
Strelnski trener: Ljubo Tomažič
Fizioterapevti oz. maserji: Tim Tekavec

Mladinska reprezentanca

Glavni trener: Rok Tršan
Trener: Lenart Oblak
Trener: Nika Blaženič

Regijski centri - MK:

Glavni trener: Robert Sitar
Trener: Nuša Pogačar
Strokovni sodelavec panoge ter koordinator RC in Šole biatlona: Jure Ožbolt

Šola biatlona - ZP:

Vodja: Nuša Pogačar
Trener: Lucijan Nagode

Servis:

Svetovni pokal: Anže Globevnik (vodja), Andraž Rihtaršič, Miha Plahutnik, Miloš Čolić
IBU, IBU junior cup: Robert Gasser (vodja), Matej Drinovec

Zunanji strokovni sodelavci:

Zdravniki: dr. Radoje Milić - FŠ, skupni zdravnik SZS dr. Matjaž Turel.
Odnosi z javnostmi: Nina Jakhel

2. SESTAVA BIATLONSKIH REPREZENTANC

A reprezentanca (moški + ženske)

Ime in priimek	Klub	Letnik rojstva
Jakov Fak	ŠD Pokljuka	1987
Miha Dovžan	ŠD Gorje	1994
Anton Vidmar	SK Brdo	2000
Lovro Planko	SK Ihan	2001
Matic Repnik	SK Ihan	2001
Mark Vozelj	TSK Triglav Kranj	2002
Ime in priimek	Klub	Letnik rojstva
Anamarija Lampič	TSK Triglav Kranj	1995
Polona Klemenčič	TSK Triglav Kranj	1997
Živa Klemenčič	TSK Triglav Kranj	2001
Lena Repinc	SD Bohinj	2003
Kaja Zorč	SD Bohinj	2003
Klara Vindišar	ŠD Gorje	2003

Mladinska reprezentanca (moški + ženske)

Ime in priimek	Klub	Letnik rojstva
Matic Bradeško	SK Brdo	2003
Tadej Repnik	SK Ihan	2004
Gašper Ožbolt	SK Loška dolina	2004
Jaka Kračman	SK Brdo	2004
Pavel Trojer	SK Ihan	2005
Ruj Grošelj Simič	SK Brdo	2005
Aljaž Omejc	ŠD Gorje	2005
Ime in priimek	Klub	Letnik rojstva
Kaja Marič	SD Bohinj	2003
Kiara Hace	SK Loška dolina	2005
Nina Pogačnik	TSK Triglav Kranj	2005
Nikita Funda	SK Loška dolina	2006
Ela Sever	SK Brdo	2006
Manca Caserman	SK Cerknica	2006

3. NAČRT MEDNARODNIH TEKMOVANJ

Tekme WC

KRAJ	MESEC	OSEB	DNI
BWC 1 KONTIOLAHTI (FIN)	DECEMBER	19	13
BWC 2 HOCHFILZEN (AUT)	DECEMBER	19	5
BWC 3 ANNECY (FRA)	DECEMBER	19	7
BWC 4 OBERHOF (GER)	JANUAR	19	6
BWC 5 RUHPOLDING (GER)	JANUAR	20	7
BWC 6 ANTERSELVA (ITA)	JANUAR	20	6
BWC 7 NOVE MESTO (CZE)	MAREC	17	6
BWC 8 POKLJUKA (SLO)	MAREC	20	5
BWC 9 OSLO (NOR)	MAREC	15	7
SKUPAJ:		168	62

Tekme WCH

KRAJ	MESEC	OSEB	DNI
WCH LENZERHEIDE (SUI)	FEBRUAR	20	14

Tekme IBU

KRAJ	MESEC	OSEB	DNI
IBU 1 IDRE FJAEEL (SWE)	DECEMBER	6	5
IBU 2 SJUSOEN (NOR)	DECEMBER	6	7
IBU 3 OBERTILLIACH (AUT)	DECEMBER	6	5
IBU 4 ARBER (GER)	JANUAR	6	5
IBU 5 OSRBLIE (SVK)	JANUAR	6	7
IBU 6 RIDNAUN (ITA)	FEBRUAR	9	5
IBU 7 OTEPAA (EST)	MAREC		
IBU 8 OTEPAA (EST)	MAREC		
SKUPAJ:		39	34

Tekme OECH

KRAJ	MESEC	OSEB	DNI
OECH MARTELL (ITA)	JANUAR	10	7

Tekme IBUJU

KRAJ	MESEC	OSEB	DNI
IBUJU 1 RIDNAUN (ITA)	DECEMBER	19	5
IBUJU 2 GOMS (SUI)	DECEMBER	19	6
IBUJU 3 JAKUSCHIZE (POL)	JANUAR	18	6
SKUPAJ:		56	17

Tekme J/YWCH

KRAJ	MESEC	OSEB	DNI
MSPJUN OSTERSUND (SWE)	FEBRUAR	22	12

Tekme JOECH

KRAJ	MESEC	OSEB	DNI
JOECH ALTENGERG (GER)	JANUAR	18	6

Tekme EYOF

KRAJ	MESEC	OSEB	DNI
EYOF BAKURIANI (GRUZIJA)	JANUAR	6	7

Tekme AP

KRAJ	MESEC	OSEB	DNI
AP 1 POKLJUKA (SLO)	DECEMBER	45	3
AP 2 HOCHFILZEN	JANUAR	15	3
AP 3 VALDIDENTRO (ITA)	FEBRUAR	15	3
AP 4 RUHPOLDING (NEM)	MAREC	15	4
SKUPAJ:		90	13

4. REZULTATSKI CILJI

Svetovni pokal v biatlonu	
Moški:	
<ul style="list-style-type: none"> • uvrstitev med najboljših 10 v Pokalu narodov • uvrstitev enega tekmovalca med najboljših 15 v skupnem seštevku SP • uvrstitev enega tekmovalca med prvih 40 v skupnem seštevku SP • pet tekmovalcev s točkami za SP • 1 x do 3. mesta na tekmi SP • 3 x do 10. mesta na tekmi SP • 5 x do 40. mesta na tekmi SP • 1 x do 6. mesta v štafeti na tekmi za SP • konstantno uvrščanje tekmovalcev med najboljših 60 na tekmah SP 	
Ženske:	
<ul style="list-style-type: none"> • uvrstitev med najboljših 10 v Pokalu narodov • štiri tekmovalke s točkami za SP • 1 x do 3. mesta na tekmi SP • 3 x do 10. mesta na tekmi SP • 5 x do 40. mesta na tekmi SP • 1 x do 8. mesta v štafeti na tekmi za SP • konstantno uvrščanje tekmovalcev med najboljših 60 na tekmah SP 	

Svetovno prvenstvo Lenzerheide (SUI)	
Moški:	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 x do 3. mesta na posamični tekmi • 2 x do 15. mesta na posamični tekmi • 2 x do 30. mesta na posamični tekmi 	
Ženske:	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 x do 3. mesta na posamični tekmi • 2 x do 15. mesta na posamični tekmi • 2 x do 30. mesta na posamični tekmi 	

Štafete:	
•	1 x do 6. mesta (moška, mešana, posamična mešana)
•	1 x do 8. mesta (ženska)

IBU pokal	
Enotno moški in ženske:	
•	1 x do 10. mesta na posamični tekmi
•	2 x do 20. mesta na posamični tekmi

OECH Martell (ITA)	
Enotno za moške in ženske:	
•	1 x do 15. mesta na posamični tekmi
•	2 x do 30. mesta na posamični tekmi

Mlajše člansko in mladinsko svetovno prvenstvo Ostersund (SWE)	
Moški (mlajši člani in mladinci):	
•	1 x do 3. mesta na posamični tekmi
•	1 x do 5. mesta na posamični tekmi
•	1 x do 15. mesta na posamični tekmi
•	2 x do 30. mesta na posamični tekmi
•	1 x do 5. mesta štafete
Ženske (mlajše članice in mladinke):	
•	1 x do 3. mesta na posamični tekmi
•	1 x do 5. mesta na posamični tekmi
•	1 x do 15. mesta na posamični tekmi
•	1 x do 5. mesta štafete

IBU Junior pokal	
Moški:	
•	2 x do 10. mesta na posamični tekmi
•	2 x do 20. mesta na posamični tekmi
Ženske:	
•	2 x do 10. mesta na posamični tekmi
•	2 x do 20. mesta na posamični tekmi

IBU Junior OECH Altenberg (NEM)	
Moški (mlajši člani in mladinci):	
•	2x do 10. mesta na posamični tekmi
•	2x do 20. mesta na posamični tekmi
Ženske (mlajše članice in mladinke):	
•	2x do 10. mesta na posamični tekmi
•	2x do 20. mesta na posamični tekmi

Alpski pokal	
Mladinci (enotni za mlajše in starejše mladince):	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 x do 3. mesta na posamični tekmi • 3 x do 10. mesta na posamični tekmi • 1x do 3. mesta v skupni razvrstitvi 	
Mladinke (enotni za mlajše in starejše mladinke):	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 x do 3. mesta na posamični tekmi • 3 x do 10. mesta na posamični tekmi • 1 x do 3. mesta v skupni razvrstitvi 	

5. SODELOVANJE S KLUBI

Pomembnejše naloge:	
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora pri razvoju klubskih tekmovalcev in omogočanje ustreznega prehoda tekmovalcev iz klubskih sredin, preko Šole biatlona in Regijskih centrov v reprezentančne selekcije • Osvežitev organiziranosti Regijskih centrov in Šole biatlona • Zagotavljanje ustreznega strokovnega razvoja tekmovalcev in klubskih trenerjev preko taborov in selekcijskih priprav. • Pomoč klubom na organizacijskem in strokovnem področju v obliki trenerjev, ki delujejo prek Nacionalne panožne športne šole (regijski trenerji). • Pomoč klubom v obliki priprav, taborov in selekcij za klubske tekmovalce. • Zagotavljanje zračnih in malokalibrskih pušk klubskim tekmovalcem v skladu s finančnimi zmogljivostmi panoge • Servis ZP in MK • Enotno mazanje smuči na Državnih prvenstvih, Pokalu Argeta Junior (tekmovalci na zračni puški) in Pokalu Zavarovalnice Triglav (tekmovalci na MK puški) • Povračila za organizacijo tekem • Povračila startnin na tekmah • Panoga bo pokrila stroške merjenja časa • Izobraževanje sodniškega kadra (biatlonska pravila se spreminjajo, uvajajo se razne novosti in organizatorji tekmovanj morajo biti z novostmi, v čim večji meri seznanjeni • Vzpodbujanje izobraževanja strokovnega in trenerskega kadra na vseh nivojih • Vzpostavitev sistema licenc za trenerje 	

6. EKIPE

A REPREZENTANCA

1. Uvod

V letošnji sezoni bo vlogo glavnega trenerja opravljal Janez Marič, s pomočnikom Boštjanom Klavžarjem in strelskim trenerjem Ljubom Tomažičem. Janez je že bil glavni trener pred prihodom Ricca Grosa s katerim smo se pred letošnjo sezono razšli. V tem času je nabral potrebne izkušnje in ima vso podporo vodstva reprezentanc. Fizioterapevt ostaja Tim Tekavec, ki se je lansko sezono odlično vključil v delo ekipe. Predvideno je, da bo do zimske sezone opravil diplomu iz fizioterapije.

Ekipa bo nekoliko večja, saj so se A ekipi pridružili nekateri člani lanske B ekipe. Tekmovalci se bodo v zimski sezoni razdelili na ekipo za svetovni pokal in ekipo za IBU pokal, prehod tekmovalcev pa bo precej lažji, da bodo vodeni iz ene ekipe. Želja je tudi vzpostavitev zdrave konkurence v ekipi, kar naj bi prineslo boljše rezultate.

Vrhunec naslednje sezone je Svetovno člansko prvenstvo v Lenzerheideju v Švici. Svetovni pokal bo zelo pomemben in bomo nastopili na vseh prizoriščih. Določale se bodo tudi kvote za Olimpijske igre. Na Svetovnem pokalu imamo pravico nastopa s petimi tekmovalci in s štirimi tekmovalkami. Večino priprav bomo opravili na Pokljuki, kjer imamo dobre pogoje za nemoten in kvaliteten trening kar se je že izkazalo v preteklih letih. S testiranjem na Fakulteti bomo spremljali in nadzirali stanje reprezentantov ter rezultate testiranja uporabili za nadgradnjo njihovih psihofizičnih zmožnosti skozi sezono.

V ekipi imamo tekmovalce, ki so sposobni vrhunskih rezultatov, ki pa jih bodo dosegali le ob realizaciji svojega potenciala skozi profesionalni odnos do treninga in športnega življenja. A ekipi smo zopet pridružili strelskega trenerja ker smo prepričani, da bi tekmovalci morali biti na višjem strelskem nivoju. Strelski trener jim bo v pomoč večino dela pa bo moral vsak tekmovalec opraviti sam predvsem s svojem odnosom do streljanja.

2. Model delovanja reprezentance

Različni principi treniranja so se izkazali za zelo uspešne. V skladu s tem bomo delovali po naslednjih načelih:

- Načelo periodizacije
- Načelo kvalitete in kakovosti
- Načelo progresivnega naraščanja
- Načelo menjave stresa in sprostitve
- Načelo učinkovitosti dražljajev

Opazovanje in odkrivanje vseh področij treninga je seveda zelo pomembno.

Sezona bo razdeljena na 7 ključnih obdobj. Klasičnemu nizko intenzivnemu treningu bomo dodali bazičen trening. Vključili bomo več raznolikosti v treningu v pripravljalnem obdobju in izvajali več intervalnega treninga. Večji poudarek bo na izboljšanju aktivacije. Pri splošni moči bo poudarek na razvoju maksimalne moči in pa silovitosti. Izvedli bomo več terenskih testov in sproti preverjali stanje napredka ter na podlagi kasnejše analize prilagajali trening posamezniku.

Glavni trener, Janez Marič, ob pomoči Boštjana Klavžarja, bosta skrbela za vsebinsko povezovanje in pripravo načrta treninga. Ljubo Tomažič pa bo odgovoren za izvajanje celotnega strelskega dela treninga. Seveda bosta morali biti obe zadevi povezani v smiselno celoto.

3. Vizija

Kontinuiteta, zmagovalna miselnost in profesionalen odnos bodo postale glavne točke dela. V ospredju mora biti motivacija, osredotočenje, skupno delo, dobra struktura ekipe in naš »ekipni duh«. Vsak športnik bi moral in bo delal na odpravljanju svojih slabostih. Naprej pa je treba razvijati tudi obstoječe prednosti.

4. Vsebinski program dela reprezentance

1. Zagotoviti dobro klimo v ekipi
2. Izboljšanje kvalitete treninga
3. Napredovanje na področju splošne priprave, moči, tehnike teka in streljanja
 - a. Izboljšanje zmogljivosti na vseh nivojih obremenitve, s poudarkom na conah do aerobnega praga
 - b. Izboljšanje splošne moči trupa nog in rok
 - c. Izboljšanje specialne moči s poudarkom na moči zgornjih ekstremitet
4. Nadgradnja samokritičnosti in samodiscipline pri posamezniku
5. Priprava tekmovalcev na stresne situacije in velika tekmovanja
6. Uspešno nastopanje na največjih tekmovanjih ter pokalu IBU

Datumi priprav:

1. Pokljuka 13.5.-15.5.2024
2. Hrvaška 17.5.-24.5.2024
3. Test FŠ 27. in 28.5.2024
4. Pokljuka 29.5.-30.5.2024
5. Obertilliach 3.6.-7.6.2024
6. Pokljuka 11.6.-13.6.2024
7. Obertilliach 17.6.-21.6.2024
8. Pokljuka 25.6.-27.6.2024
9. Test FŠ 1.7. in 2.7.2024
10. Pokljuka 16.7.-18.7.2024
11. Hochfilzen 22.7.-27.7.2024
12. Pokljuka 6.8.-8.8.2024
13. Pokljuka 13.8.-15.8.2024
14. Višinske priprave 19.8.-30.8.2024
15. Test FŠ 2. in 3.9.2024
16. Pokljuka 11.9. – 15.9.2024
17. Obertilliach 18.9.-22.9.2024
18. Pokljuka 1.10.-3.10.2024
19. Obertilliach 7.10.-12.10.2024
20. Pokljuka 15.10.-17.10.2024
21. Pokljuka 22.10.-24.10.2024
22. Ramsau 28.10.-2.11.2024
23. Obertilliach 8.11.-22.11.2024
24. Pokljuka 27.12.-30.12.2024
25. Pokljuka 30.1.-5.2.2025

5. Zaključek

Od tekmovalcev in trenerjev se bo pričakovala 100% predanost biatlonu. Več bo samostojnega dela, prilagajanja posamezniku, zato bodo morali za uvrstitev na določena tekmovanja pokazati primerno raven pripravljenosti in pa veliko željo po napredku.

MLADINSKA REPREZENTANCA

1. ŽENSKE

Ženska del mladinske reprezentance je sestavljen iz 6 – ih tekmovalk. Vsa dekleta so bila v reprezentanci že v lanski sezoni, le iz B ekipe se pridružuje Kaja Marič. Delovali bomo na osnovah, saj je osnovni cilj ekipe in tekmovalk v njej, da osvojijo osnovne veščine, da lahko z leti napredujejo. Velik poudarek bo tudi na tehniki teka in streljanja. Punce so geografsko raztresene, zato bo potrebno veliko fleksibilnosti in organizacije. Letos bo nekoliko lažje, saj bomo trenirali skupaj z moško ekipo in skupna trenerka za obe ekipe bo Nika Blaženič, ki se hkrati usposablja na IBU akademiji in ki po večini tudi že pozna tekmovalke in tekmovalce. Planiramo izvajanje skupnih dnevnih treningov, da lahko sodelujejo vse punce, kajti nekatere se šolajo v Ljubljani, nekatere v Kranju, nekatere živijo tudi v dijaškem domu. Tukaj jim bom poskušal priti čim bolj naproti. Letos se bomo tekmovalno fokusirali na tekme IBU Junior pokala sicer pa bo glavni cilj sezone MSP. Udeležili se bomo tudi katerega od Alpskega pokala. Program priprav je zastavljen racionalno, zato bomo izvajali veliko tudi dnevnih treningov.

2. Vizija

Vizija ženske mladinske reprezentance je v roku dveh let, natančneje po OI 2026 pri dekletih doseči dovolj visok nivo, da bodo nekatere že pripravljene na prestop v člansko A ekipo. Podrobneje, da bodo dekleta na dovolj visokem nivoju v sami moči, tehniki teka, streljanju(izdelane strelke) in bodo po prehodu v A ekipo pripravljene na naslednjo (2. podetapo) v trenažnem procesu in sicer treniranje za vrhunske rezultate.

3. Cilji

Cilji ekipe:

Pri teh tekmovalkah so osnovni cilji dvig samozavesti, pridobitev zaupanja v svoje sposobnosti, Rezultatski cilji deklet so doseči napredek glede na lansko sezono (uvrščanje med dobitnice točk na IBUYC), uvrstitev na mladinsko svetovno prvenstvo, ter tam doseči uvrstitev med najboljših 10. Seveda si želimo osvojiti medaljo na MSP, ampak osnovni cilj je, da tekmovalke natreniramo pravilnega streljanja in teka ter usposobimo, da najboljše rezultate lahko dosegajo v članski kategoriji čez nekaj let.

V minuli sezoni so dekleta dosegala lepe uvrstitve, zato želim, da v kolikor bo ta rezultat presežen, predvsem posledica izboljšanje strelskega izkupička, same hitrosti streljanja, tehnike teka,.. in vsekakor ne nenadzorovanega povečanja količine treninga, saj je potrebno slediti sistemu gradilnemu treniranja in s tem pripraviti tekmovalko, da bo kasneje v A ekipi pripravljena na treniranje za vrhunske rezultate.

Posamezni cilji tekmovalcev :

O posameznih ciljnih tekmovalk je trenutno še težko govoriti, saj bo potrebno z njimi opraviti individualne pogovore, ki sledijo ob pričetku priprav na novo sezono. Trenutno je čas počitka-odklopa od športa, zato menim, da trenutek za obremenjevanje tekmovalk o rezultatskih ciljnih ni primeren.

4. Vsebinski program dela reprezentance

Datumi priprav:

- Pokljuka 30.5 – 2.6.2024
- Pokljuka 13.-16.6.2024
- Pokljuka 1.7.-5.7.2024
- Pokljuka 15.7.-19.7.2024
- Pokljuka 5.8.-9.8.2024
- Ramsau 19.8.-23.8.2024.
- Pokljuka 12.9. - 15.9.2024
- Pokljuka 25.9. – 29.9.2024

- Pokljuka 23.10.-27.10.2024
- Obertilliach 13.-17.11.
- Obertilliach 20.-24.11.

Datumi testirani:

- Test FŠ 5.-7.6.2024
- Test FŠ 1.-2.8.2024

5. Zaključek

Od deklet se pričakuje zavzetost, motivacijo, dober odnos in pripadnost. S tem lahko napredujejo in dosežejo dobre rezultate, ki pa bodo sigurno na koncu merilo, za tekmovanja v tujini. Svetovno mladinsko prvenstvo je glavni cilj sezone.

1. MOŠKI

Ekipo sestavlja sedem mladincev, vsi so v ekipi že od lanskega leta, iz B ekipe se pridružuje Matic Bradeško, kar bo vsekakor dobro vplivalo na ostale fante. Ekipi se pridružuje Nika Blaženič, trenirali bodo skupaj z žensko mladinsko ekipo. S tem bomo pridobili na kvaliteti treninga, saj se bodo lahko precej bolj posvetili posameznikom.

Treninge bosta skupaj načrtovala in izvajala Lenart in Nika, s tem da se bo Lenart bolj posvečal strelskemu delu, Nika pa moči in tehniki. Ekipa bo nadaljevala skladno z zastavljenimi cilji pretekle sezone. V tekmovalnem delu se bo ekipa osredotočila na tekmovanja IBU Junior pokala, Alpskega pokala, slovenskega pokala, občasno pa bo nastopala tudi na IBU pokalu, kjer želimo imeti vidnejšo vlogo. Sezono bomo pričeli 1. majem, tako kot vselej do sedaj. Z vsakim posameznikom bomo zastavili nove rezultatske in vsebinske cilje, pri čemer se bomo osredotočili tudi na odpravljanje neizpolnjenih vsebinskih ciljev iz prejšnje sezone. Program priprav je zastavljen kar se da racionalno, zato bomo izvajali seveda tudi dnevne treninge.

2. Model delovanja reprezentance

Model delovanja reprezentance bo podoben lanskemu z določenimi popravki oziroma novitetami (jutranja vadba, tekaški trening na štadionu, izvajanje težjih treningov tudi v klasičnem koraku...). Kot omenjeno, si bosta trenerja naloge razdelila na moč, tekaško pripravo, tehniko teka in streljanje. Ker je ekipa precej homogena lahko vsi obustrezni motivaciji, volji napredujejo, kar pa je glavni cilj delovanja mladinske reprezentance.

3. Vizija

Postopno napredovanje in celostno izoblikovanje tekmovalcev, da imajo potem dobro podlago za delo in napredek v višjih kategorijah.

4. Cilji

1. Zagotoviti dobro klimo v ekipi in tekmovalce motivirati za delo
2. Povečanje količine treninga
3. Napredovanje na področju splošne priprave, moči, tehnike teka in streljanja
 - a. Izboljšanje zmogljivosti na vseh nivojih obremenitve, s poudarkom na conah do aerobnega praga, kar je v tej starostni skupini najbolj pomembno
 - b. Izboljšanje splošne moči trupa nog in rok
 - c. Izboljšanje specialne moči s poudarkom na moči zgornjih ekstremitet
4. Nadgradnja samodiscipline pri posamezniku
5. Priprava tekmovalcev na stresne situacije in velika tekmovanja

6. Uspešno nastopanje na tekmovanjih med vrstniki in postopno navajanje na tekmovanja višjega ranga

5. Vsebinski program dela reprezentance

Sezono bomo začeli z izvajanjem nizko-aerobnega treninga, poudarek v prvih dveh ciklih bo na volumnu treninga, aerobni moči in pa stabilizaciji. Pri streljanju bomo obnovili vse osnovne prvine rokovanja z orožjem in bili osredotočeni predvsem na osnovne tehnične elemente streljanja. Kombinirali bomo pester nabor treninških sredstev, kot so rolke klasika in skate, imitacija, kros-pohodi in kolo. Po tem bomo preverili stanje pripravljenosti na Fakulteti za šport in glede na rezultate prilagajali trening. Z intenzivnostjo bomo stopnjevali pripravljenost tekmovalcev vse do državnega letnega prvenstva na Pokljuki, ki bo tudi en izmed pokazateljev stanja pripravljenosti tekmovalcev. Sledila bo krajša pavza, po njej krajša obnovitev aerobne komponente in piljenje forme pred sezono, upam da na snegu na Pokljuki ali bližnjem Obertilliachu.

Datumi priprav:

- Pokljuka 30.5 – 2.6.2024
- Pokljuka 13.-16.6.2024
- Pokljuka 1.7.-5.7.2024
- Pokljuka 15.7.-19.7.2024
- Pokljuka 5.8.-9.8.2024
- Ramsau 19.8.-23.8.2024.
- Pokljuka 12.9. - 15.9.2024
- Pokljuka 25.9. – 29.9.2024
- Pokljuka 23.10.-27.10.2024
- Obertilliach 13.-17.11.
- Obertilliach 20.-24.11.

6. Zaključek

Od vsakega se vsako sezono pričakuje nekaj več, napredek oziroma nadgradnja. Ekipa je sestavljena iz perspektivnih tekmovalcev, ki pa si bodo morali za marsikatero tekmovanje izboriti mesto v ekipi. Z dobrim odnosom, voljo in motivacijo sem prepričan, da lahko vsak doseže dobre rezultate, ki pa bodo sigurno na koncu merilo, za tekmovanja v tujini.

REGIJSKI CENTRI

1. VKLJUČENI KLUBI IN DRUŠTVA V REGIJSKEM CENTRU

V Gorenjsko regijo so vključeni naslednji klubi oz. društva:

- SD Bohinj
- ŠD Gorje
- TSK Bled
- TSK Triglav Kranj

V Notranjsko regijo so vključeni naslednji klubi oz. društva:

- SK Loška dolina
- SK Cerknica
- TSK Logatec

V Osrednjeslovensko regijo so vključeni naslednji klubi oz. društva:

- SK Ihan
- SK Brdo
- NŠD Medvode
- TSK Jub Dol

2. POTENCIALNI TEKMOVALCI, KI SO VKLJUČENI V PROGRAM DELA REGIJSKEGA CENTRA

2.1 Tekmovalci na malem kalibru

Gorenjska regija

Ime in priimek	Letnik rojstva	Klub / društvo
Lara Hiti	2006	ŠD Gorje
Gašper Pekovec	2006	SD Bohinj
Martin Jensko	2006	SD Bohinj
Drejc Meglič	2007	TSK Triglav Kranj
Jaka Pilar	2007	TSK Triglav Kranj
Nejc Einhauer	2007	TSK Triglav Kranj
Meglič Tjaš	2009	TSK Triglav Kranj
Bergant Špela	2009	TSK Triglav Kranj
Mozetič Meta	2009	ŠD Gorje
Valjavec Klara	2009	TSK Triglav Kranj
Logonder Karmen	2009	TSK Triglav Kranj
Lars Vozelj	2008	TSK Triglav Kranj
Matej Kalita	2008	SD Bohinj
Ožbej Repe	2008	ŠD Gorje
Ula Perko	2008	TSK Triglav Kranj
Živa Bijol	2008	ŠD Gorje
Maša Šolar	2008	TSK Triglav Kranj
Bor Omejc	2008	ŠD Gorje

Tomaž Pekovec	2008	SD Bohinj
Nastja Zorč	2008	SD Bohinj
Timotej Žemva	2008	ŠD Gorje
Nika Einhauer	2009	TSK Triglav Kranj

Notranjska regija

Ime in priimek	Letnica rojstva	Klub
Ajda Špitalar	2007	SK Cerknica
Gregor Rupnik	2007	TSK Logatec
Lucija Fečur	2007	TSK Logatec
Matic Žibert	2006	TSK Logatec
Jernej Šraj	2009	SK Loška dolina
Nika Pelan	2008	SK Cerknica
Ivo Nagode	2008	TSK Logatec
Anja Šebenik	2008	SK Loška dolina
Žibert Manca	2009	TSK Logatec
Julija Ule	2009	SK Cerknica
Luka Predanič	2009	SK Cerknica
Nejc Mesner	2009	TSK Logatec

Osrednjeslovenska regija

Ime in priimek	leto rojstva	klub
Klara Hodnik	2004	SK Brdo
Matija Pleško	2006	SK Brdo
Svit Koder	2007	SK Ihan
Žiga Ručigaj	2008	SK Ihan
Aljaž Medvešek	2008	SK Ihan
Maruša Krivic	2008	SK Brdo
Maruša Premože	2008	SK Ihan
Andraž Ložar	2009	SK Ihan
Izak Ojstršek	2009	TSK Jub Dol
Zoja Dragar	2009	SK Ihan

2.2 Tekmovalci na zračni puški

Tekmovalci na zračni puški trenirajo v klubih, pod vodstvom klubskih trenerjev.

3. STROKOVNI KADER, KI SODELUJE PRI IZVAJANJU PROGRAMA

- Nuša Pogačar (SZS)
- Robert Sitar (SZS)
- Domen Potočnik (ŠD Gorje)
- Andrej Špelič (TSK Triglav Kranj)
- Blaž Debeljak (SD Bohinj)
- Roman Hiti (SK Cerknica)
- Simon Kočevar (SK Loška dolina)
- Aleš Gregorič (SK Ihan)
- Matjaž Curk (SK Brdo)
- Lucijan Nagode (TSK Logatec)
- Klemen Avbelj (TSK Jub Dol)

4. NAČRT IZVAJANJA TRENINGOV – ZRAČNA PUŠKA

- Programe treningov pripravijo in izdelajo trenerji klubov.
- Strelske treninge izvajajo klubski trenerji.
- Predvideno število tedenskih treningov: določijo klubski trenerji.
- Predviden načrt skupnih priprav:
 - Na poletnih taborih šole biatlona bodo otroci glede na kondicijsko pripravo razdeljeni v homogene skupine, ki jih bodo vodili klubski trenerji. Strelski treningi bodo po skupinah potekali v dopoldanskem času. Poleg streljanja imajo otroci dva kondicijska treninga dnevno.
 - V selekcijo bodo vključeni otroci, ki bodo dosegli kriterije (v času tekmovanj se zajamejo najboljše uvrstitve). Priprave selekcije (september - marec) bodo potekale 4-5 dni na mesec na Pokljuki.
 - Lokacijo treningov določijo klubski trenerji.

5. NAČRT IZVAJANJA TRENINGOV – MALOKALIBRSKA PUŠKA

- Največji izziv zaenkrat predstavlja razdelitev MK orožja, ki ga iz kvote SZS ne bo dovolj za vse tekmovalce, ki bi želeli trenirati biatlon na MK orožju. V začetku sezone bomo lahko razdelili 5-6 pušk. Panoga ima v načrtu nabavo 2-4 MK pušk, ki bi jih kasneje razdelili med potencialne tekmovalce. V bodoče bodo morali klubi in posamezniki tudi sami priti do lastnega orožja, ker panoga stalno ne bo mogla zagotavljati pušk za vse.
- V letošnji sezoni bo ključna novost, da bomo uvedli drugačen način, pristop do treninga, in sicer bo več poudarka na kvaliteti, strnjenu načinu treniranja. Čez poletno obdobje bodo organizirani 4 tabori, ki se jih bodo lahko udeležili vsi tekmovalci na MK orožju, od septembra naprej pa bodo selekcijske priprave za cca 16 tekmovalcev. Priprave bodo vsak drug teden, od četrta do nedelje. Tako bodo tekmovalci opravili najmanj 4 strelske treninge pod strokovnim vodstvom regijskih trenerjev. V vmesnem času bodo treninge opravljali v klubu, v omejeni količini bosta treninge izvajala tudi regijska trenerja.
- Vsi tekmovalci trenirajo po enotnem programu, ki ga v dogovoru s klubskimi trenerji pripravi trener regijskega centra.
- Regijski trener pomaga pri izvedbi nekaterih treningov v klubu oziroma regiji, predvsem pomembnejših, ki vsebujejo streljanje. Glavnino treningov tekmovalci izvedejo sami ali v podpori kluba.
- Na taborih morajo sodelovati tudi klubski trenerji
- Predviden načrt skupnih priprav:
 1. MK tabori – namenjeni so vsem tekmovalcem regijskih centrov na MK puški. Na taborih bo poudarek na streljanju ter na teoriji – organizirana predavanja.
 2. Priprave selekcije bodo potekale istočasno kot priprave selekcije za zračno puško, 4 dni, vsakih 14 dni, pod vodstvom regijskih trenerjev.

6. LOGISTIKA IN MATERIALNI POGOJI

6.1 Prevozi na treninge in priprave

Prevoze tekmovalcev na tabore in selekcijske priprave organizirajo klubi, pomoč nudi regijski trener iz določenega zbirnega mesta, glede na zmogljivost oziroma kapacitete. Stroške lastnega prevoza krijejo klubi. Razpored prevozov se predhodno določi s klubskimi trenerji. Po potrebi in dogovoru bosta regijska trenerja sodelovala pri dnevni treningih v klubu oziroma v regiji. Poudarek bo na GFP oziroma tekmovalcih, ki bivajo v dijaškem domu Kranj.

6.2 Zagotavljanje materialno tehničnih sredstev in opreme

Smučarska zveza Slovenije-Biatlon bo za izvajanje treningov in skupnih priprav zagotovila naslednja materialno tehnična sredstva in opremo:

- Zračne puške v skladu s kapacitetami
- MK puške v skladu s kapacitetami (poimensko razdelitev glede na evidentne kandidate klubov je v pripravi)
- Daljnogled in stojalo za daljnogled
- Papirnate tarče za zračno puško in MK puško

- Strelivo za zračno puško
- Strelivo za MK puško (v začetku predvidoma 1.000 kosov za posameznega tekmovalca, ki redno trenira v regijskem centru), ostalo strelivo morajo zagotoviti klubi oz. tekmovalci

Vso ostalo opremo za nemoten potek treningov (rolke, palice, smuči, drese,...) zagotovijo klubi oz. tekmovalci.

7. CILJI REGIJSKEGA CENTRA

7.1 Kratkoročni cilji oz. cilji za sezono 2024/2025

- Vsem tekmovalcem na malem kalibru do vključno letnika 2005, ki niso vključeni v delo reprezentanc, zagotavljati kar se da dobre pogoje za trening.
- Omogočiti kvalitetno kombiniranje šole in treninga. Dodatno skrbeti za tekmovalce bivaajoče v dijaškem domu, jim nuditi dodatne športne aktivnosti (atletika, ples, plezanje,...). Biti v stalnem kontaktu s šolskimi športnimi koordinatorji in starši dijakov.
- Nove tekmovalce letnika 2009 seznaniti s streljanjem na malokalibrski puški. Tekmovalni cilji so predvsem nabiranje izkušenj z nastopi na državnih prvenstvih in tekmah za pokal Slovenije v biatlonu ter tekmah Alpskega pokala (udeležba v skladu s finančnimi zmožnostmi panoge),.
- Za tekmovalce letnika 2007 in 2008 je glavni tekmovalni cilj uvrstitev in nastop na EYOF ter uvrstitev in nastop na mladinsko svetovno prvenstvo in tekmah IBU Junior cup.
- Pridobiti novo strelsko in smučarsko tekaško znanje.
- Spoznati posameznike in preko upoštevanja njihovih potreb in želja pomagati pri njegovem tako športnem kot osebnostnem napredku.

7.2 Dolgoročni oziroma splošni cilji

- Zagotoviti kvalitetno povezavo med trenažnim procesom in šolanjem (problem predvsem manjkajoča infrastruktura za vzpostavitev panožnega centra).
- Skrbeti za kakovostni razvoj tekmovalnih sistemov in procesa priprave športnikov.
- Razvijati sistem animacije in usmerjanja v biatlon.
- Skrbeti za ohranitev baze športnikov v nacionalnem panožnem centru.
- Skrbeti za kakovostni razvoj procesa priprave športnikov v okviru tekmovalno taktične priprave, pedagoško psihološke priprave, tehnične priprave, specialne in osnovne motorične priprave in teoretične socialne priprave.
- Ohraniti delež mladih športnikov v biatlonu z večjim obsegom metod in sredstev treniranja s področja smučarskih tekov.
- Skrbeti za kakovostni razvoj biatlonskih strelišč, tekaških prog in z njimi povezane športne infrastrukture ter tehnologije procesa priprave športnikov (osebna športna oprema, didaktični pripomočki, rekviziti, merilna oprema, tehnična oprema...).
- Pomagati pri strokovnem izpopolnjevanju trenerjev, ki delujejo v okviru NRC v klubih in društvih.
- Strokovno pomagati pri ustvarjanju povezav s šolskim izobraževalnim sistemom, da bi se ustvarili dobri pogoji za uspešno izobraževanje mladih športnikov.
- Razvijati socialno in organizacijsko shemo oziroma mrežo sodelovanja z ustreznimi socialnimi okolji.

8. OSTALO

Trenerji v regijskih centrih bodo vodili dnevnik treningov in vodstvo panoge enkrat mesečno obveščali o izvedbi treningov in udeležbi tekmovalcev na treningih.

Kriteriji za uvrstitev tekmovalcev iz Regijskih centrov v reprezentanco bodo pripravili trenerji mladinske reprezentance in vodstvo reprezentanc.

Trener v regijskem centru in klubski trener sprotno usklajujeta program izvajanja treningov.

Program regijskih priprav:

Za priprave v letu 2025 se bodo termini uskladili v septembru 2024.

Regije - MK

KRAJ	DATUM	OSEB	DNI
Pokljuka tabor	31.5.-2.6.2024	35	3
Pokljuka tabor	22.6.-26.6.2024	35	5
Pokljuka tabor	22.7.-27.7.2024	35	6
Pokljuka tabor	13.8.-17.8.2024	35	5
Pokljuka selekcija	26.9.-29.9.2024	16	4
Pokljuka selekcija	10.10.-13.10.2024	16	4
Pokljuka selekcija	24.10.-27.10.2024	16	4
Pokljuka selekcija	7.11.-10.11.2024	16	4
Pokljuka selekcija	21.11.-24.11.2024	16	4
Pokljuka selekcija	5.12.-8.12.2024	16	4
Pokljuka selekcija	19.12.-22.12.2024	16	4
SKUPAJ:		112	47

ŠOLA BIATLONA

Šola biatlona bo tudi v prihajajoči sezoni organizirala poletne taborne na Pokljuki. Taborov se lahko udeležijo otroci iz vseh klubov, kjer se ukvarjajo z biatlonom ali si tega želijo. Organizirani bodo v treh terminih, kjer otroci pridobijo novo strelsko znanje in nadgradijo obstoječega. Strelja se štiri ali pet dni zapored, kar omogoča učenje po korakih, kjer si otroci več zapomnijo in osvojijo manj napak. Na avgustovskem taboru bo ponovno organizirana biatlonska trening tekma.

Od septembra do marca se bodo izvajale priprave selekcije, kamor se uvrsti 10 najbolj perspektivnih starejših dečkov in deklic in se bodo po mesecih menjali.

Organizacija poletnih biatlonskih taborov

Taborov se bodo udeležili otroci letnikov **2010 – 2011**, torej **starejši dečki** oziroma **deklice**. Nabor otrok poteka preko prijavnice, ki jih pošljemo biatlonskim in tekaškim klubom po Sloveniji, ki preko svojih sredin povabijo otroke, ki jih zanima biatlon in tekna smučeh. Vsak klub mora zagotoviti tudi trenerja. Organizirali bomo tri poletne taborne Šole biatlona.

Organizacija dela na taborih

Delo na taborih je zasnovano na kombinaciji praktičnega in teoretičnega dela. Pri praktičnem delu poteka vadba po skupinah po največ 10 otrok, ki so na podlagi začetnega stanja uvrščeni v čim bolj homogene skupine (pod vodstvom klubskih trenerjev). Za otroke začetnike, ki še niso streljali in tekli na rolgah ali smučeh, organiziramo posebno skupino v kateri je poudarek na osnovah učenja tehnike streljanja z zračno puško in učenja tehnike teka na tekaških rolgah. Na poletnih taborih imajo otroci en strelski trening (pet dni) ter dva kondicijska treninga dnevno. Velik poudarek je na disciplini otrok v prostem času, nadzor v večernih urah ter omejena uporaba telefonov. Poleg splošnih vsebin treninga je obvezni del priprav selekcije tudi učenje.

Praktični del obsega:

- streljanje z zračno biatlonsko puško
- tehnika teka na rolgah
- fizična priprava: (tek na rolgah, kros, planinski pohodi, nordijska hoja, vaje moči, veslanje, plavanje, razne igre z žogo, gimnastika...)

- na pripravah selekcije se izvaja suho streljanje

Poleg praktičnega dela poteka tudi teoretični del, ki zajema:

- spoznavanje osnovnih pravil športa
- spoznavanje osnovnih načel trenažnega procesa v biatlonu
- spoznavanje načel športnega življenja in prehrane
- seznanjanje z načeli fair-playa
- spoznavanje z orožjem in varnim ravnanjem z njim
- spoznavanje s tehniko streljanja
- prednosti ukvarjanja s športom

Šola biatlona + Selekcije ZP

Za priprave v letu 2025 se bodo termini uskladili v septembru 2024.

KRAJ	MESEC	OSEB	DNI
Pokljuka tabor	22.6.-26.6.2024	45	5
Pokljuka tabor	22.7.-27.7.2024	45	6
Pokljuka tabor	13.8.-17.8.2024	45	5
Pokljuka selekcija	26.9.-29.9.2024	11	4
Pokljuka selekcija	24.10.-27.10.2024	11	4
Pokljuka selekcija	21.11.-24.11.2024	11	4
Pokljuka selekcija	5.12.-8.12.2024	11	4
SKUPAJ:		174	32

8 SERVIS

Servisna ekipa za svetovni pokal bo letos v osnovi ostala nespremenjena, saj bodo 4 glavni serviserji A ekipe tudi v prihajajoči sezoni Anže Globevnik (vodja), Miha Plahutnik in Miloš Čolić. Po potrebi in zmožnostih se bodo priključili še dodatni člani. Želja je, da naredimo napredek pri uporabi struktur, zato bodo naporji usmerjeni v to področje. Prav tako bodo aktivnosti usmerjene k proizvajalcem mašč in smuči, kjer bo potrebno konstruktivno sodelovanje. V IBU pokalu bomo morali imeti stalno servisno ekipo, ki bo tesno sodelovala z A ekipo in pridobivala znanje ter izkušnje. Na tekmovanjih za IBU junior pokal in na regionalnih tekmovanjih se bo nadaljevalo minulo sezoni uvedeno enotno mazanje smuči. Po izkušnjah iz sezone lahko ugotovimo, da so tudi tu velike rezerve v strukturah smuči. Na tem področju so že bile narejene aktivnosti v smeri partnerstva z ostalimi ekipami, predvsem pa partnerjem za izdelavo in razvoju struktur.

Želja je uvajati nove, mlajše serviserje, ki bi sčasoma prevzeli vidnejše vloge.

Mnenje vodje servisa, serviserjev in vodstva panoge je, da veliko vozilo – kamion, v tem trenutku ni dovolj velika dodana vrednost. Servisni kamion sam po sebi ne prinaša boljših smuči, zagotavlja pa boljše pogoje dela, vendar je prioriteta v iskanju partnerstev z ostalimi ekipami ter pridobitvi zunanjih sodelavcev na področju struktur, kar je v tem trenutku prioriteta.

9. SPONZORJI IN OPREMLJEVALCI

Sponzorji in opremljevalci prispevajo približno tretjino celotnega proračuna panoge biatlon, zato so izrednega pomena za obstoj in razvoj biatlona v Sloveniji. Temu segmentu posvečamo posebno pozornost, saj se iz tega vira zagotavlja največji del sredstev in opreme, potrebne za delovanje panoge biatlon. V pretekli sezoni je panoga pridobila nekaj novih sponzorjev, s pomočjo katerih se je izboljšala finančna slika.

Dobro sodelujemo tudi z vodstvom SZS, saj nam je s skupnimi močmi uspelo pridobiti nekaj sponzorjev, ki pokrivajo vse ali večino panog Smučarske zveze. Z večino teh sponzorjev so podpisane pogodbe do konca olimpijskega ciklusa, torej do aprila 2026.

Gledanost biatlonskih tekem za svetovni pokal na TV SLO je v porastu, zavedamo pa se, da se bo ta trend ohranil le, če bodo uspehi naših tekmovalcev na dovolj visokem nivoju. Sponzorji že kar nekaj časa niso le

tisti, ki le dajejo sredstva, ampak hočejo svoj vložek na nek, izmerjen način dobiti nazaj, zato je potrebno veliko število aktivacij vseh udeleženih v panogi biatlon. Sponzorjem prodajmo konkretne akcije, aktivacije, ki se izvajajo v raznih oblikah – od udeležbe na raznih dogodkih, pojavljanje v medijih, aktivnosti na družbenih omrežjih, individualne akcije športnikov, sodelovanje v prodajnih in promocijskih akcijah, snemanja reklamnih spotov in podobno. Sponzorje želimo obdržati za daljše časovno obdobje, da se vzpostavi pravi partnerski odnos. Taki sponzorji bodo z nami v »dobrem in slabem«, kar nam lahko daje neko sigurnost in kontinuiteto. Pomemben segment so tudi opremljevalci, predvsem tekmovalne opreme, kot so smuči, strelivo, oblačila, zdravstveni pripomočki in podobno.