Алпски Скијачки Клуб

АСК СКАДИ

ЕДБ 4057012517960
ж-ка 210067965590116
NLB Тутунска Банка
тел./факс +389 2 2042786
моб. +389 70 32 71 72
e-mail: askskadi@t-home.mk
web: www.askskadi.mk

Бул. ПАРТИЗАНСКИ ОДРЕДИбр.88/сек.4,лок.20 Карпош, Скопје, РМ

ЈАНА АТАНАСОВСКА

Јана Атанасовскае ученик во 9то одделение во ООУ Лазо Трповски.

Јана Атанасовска е член на Алпски Скијачки Клуб СКАДИ Скопје од 2011 год.Своите скијачки чекори ги започнува на своја 3-та година, а нејзиниот прв официјален натпревар е на 5 годишна возраст. Својот прв натпревар и воедно својот прв златен медал го освои на натпреварот на Попова Шапка на меморијалот за Стеве Караѓуле. На оваа трка го освои и пехарот за најмлад натпреварувач.

Од тој момент до денешен ден Јана Атанасовска секоја скијачка сезона е помеѓу најдобрите во својата категорија во регионот и пошироко. Јана Атанасовска има учествувано на повеќе од 100 натпревари,од кои повеќе од 80% се натпревари од меѓународен или интернационален карактер.

За нејзините тренинзи, успеси и постигнувања ќе Ви приложиме краток преглед во следниот дел од текстот.

ТРЕНИНГ

Јана Атанасовска од најрани години е подложена на целогодишни тренинзи, како на снег така и кондициони тренинзи од највисок степен. Нејзиниот годишен тренинг се движи околу 120-150 дена снежни тренинзи, а останатиот дел се кондициски тренинзи адаптирани за нејзин целосен психофизички развој, компатибилен со нејзината возраст.

www.askskadi.mk

ЕДБ 4057012517960
ж-ка 210067965590116
NLB Тутунска Банка
тел./факс +389 2 2042786
моб. +389 70 32 71 72
e-mail: askskadi@t-home.mk
web: www.askskadi.mk

Бул. ПАРТИЗАНСКИ ОДРЕДИбр.88/сек.4,лок.20 Карпош, Скопје, РМ

Јана Атанасовска работи под посебна сопствена програма со сопствен тим кој се грижи, како за развој на нејзината скијачка техника исто така и за нејзината физичка подготвеност и дијагностика.

Подготовките и припремата за една скијачка сезона почнуваат од месец мај и траат до декември во тековната година. Во декември веќе почнува натпреварувачката сезона и трае до почетокот на април месец. Според тоа, може слободно да се каже дека подготовките се преку целата година. Во текот на летото има еден месец пауза и одмор и потоа повторно почнува со тренинзи.

Што се однесува до исхраната истата е строго контролирана и избалансирана, збогатена со додатоци кон исхраната, сѐ со цел да се издржат напорните тренинзи, меѓутоа и да се подготви телото за исклучително предизвикувачките временски услови на ски терените.

Тренинг локација и подготовки

За нејзините летни тренинзи на снег,база е австрискиот глечер Хинтертукс,Австрија,додека во зимскиот период нејзините тренинзи се реализираат во ски центрите во регионот Карнтен,Австрија, Италија и Словенија. Останатиот дел од годината кога се одржуваат кондиционите тренинзи,нивната реализација е во Спортската сала Јане Сандански,Спортскатасала Партизан, кеј на Вардар,Базен Борис Трајковски и др.

Алпски Скијачки Клуб

АСК СКАДИ

ЕДБ 4057012517960
ж-ка 210067965590116
NLB Тутунска Банка
тел./факс +389 2 2042786
моб. +389 70 32 71 72
e-mail: askskadi@t-home.mk
web: www.askskadi.mk

Бул. ПАРТИЗАНСКИ ОДРЕДИбр.88/сек.4,лок.20 Карпош, Скопје, РМ

Физичките подготовки кои имаат за цел подобрување на основните - базични способности, специфичните тренинзи, како и целокупната периодизација на тренинзите, интензитетот и времетраењето се прилагодени според возраста и индивидуалните карактеристики на Јана Атанасовска.Тренинзите се насочени кон подобрување на:издржливоста,брзината, експлозивноста,рамнотежа,сила, снага, координација,како и за подобрување на здравиот тимски дух низ спортски игри,ролери и разни штафети итн....

ЕДБ 4057012517960
ж-ка 210067965590116
NLB Тутунска Банка
тел./факс +389 2 2042786
моб. +389 70 32 71 72
e-mail: askskadi@t-home.mk
web: www.askskadi.mk

Бул. ПАРТИЗАНСКИ ОДРЕДИбр.88/сек.4,лок.20 Карпош, Скопје, РМ

ДОСТИГНУВАЊА И УСПЕСИ

До почетокот на скијачката сезона 2020/2021 Јана Атанасовска има освоено повеќе од 70 медали и пехари на различни домашни и меѓународни натпревари.

Алпски Скијачки Клуб

АСК СКАДИ

ЕДБ 4057012517960
ж-ка 210067965590116
NLB Тутунска Банка
тел./факс +389 2 2042786
моб. +389 70 32 71 72
e-mail: askskadi@t-home.mk
web: www.askskadi.mk

Бул. ПАРТИЗАНСКИ ОДРЕДИбр.88/сек.4,лок.20 Карпош, Скопје, РМ

Достигнувања и успеси во 2019/2020

Во сезоната 2019/2020, Јана Атанасовска имаше исклучително богата натпреварувачка агенда која за жал беше прекината од новонастанатата епидемија која го зафати и спортскиот свет.Во овој прилог само ќе напоменеме некои од најзначајните натпревари и нејзини достигнувања :

Државно првенство на Р. Хрватска ,локација Веинебене,Австрија освоено:

- 1 место велеслалом
- 1 место слалом

Натпревари и Купови во Р.Словенија:

- Мини Покал Витранц - освоено 1 место велеслалом
- Крвавец - освоено 1 место слалом

Р. Словенија, најголемата и најпрестижна трка **Little Fox** каде што учество земаа повеќе од 300 деца од 14 земји, Јана Атанасовска го освои 1 -то место.

Р. Австрија 2 натпревари, одржани на стазата во Лиенц:

- освоено 1 место велеслалом

Алпски Скијачки Клуб

АСК СКАДИ

ЕДБ 4057012517960
ж-ка 210067965590116
NLB Тутунска Банка
тел./факс +389 2 2042786
моб. +389 70 32 71 72
e-mail: askskadi@t-home.mk
web: www.askskadi.mk

Бул. ПАРТИЗАНСКИ ОДРЕДИбр.88/сек.4,лок.20 Карпош, Скопје, РМ

- освоено 1 место слалом

Р. Хрватска зема учество на трите најјаки купови ,одржани на Сљеме,Загреб :

- Куп Загреб - освоено 1 место слалом
- Куп Максимир - освоено 1 место веleслалом
- Куп Победника Хрватске - освоено 1 место велеслалом

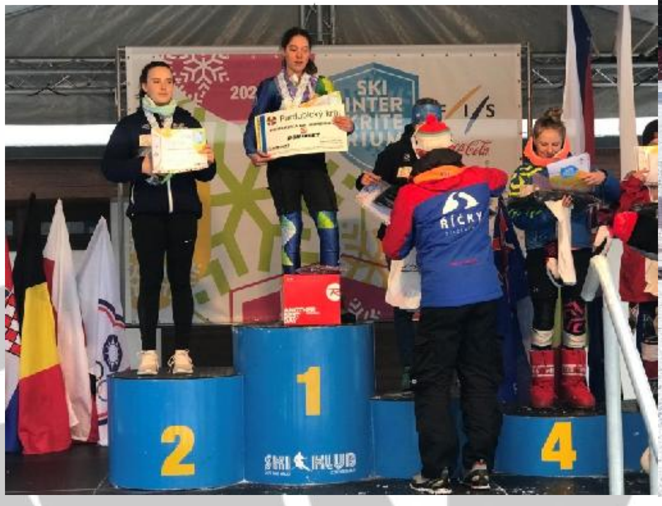
Р.Италија убедливо најсилното натпреварување за деца до U14 ,**TROPFHY BIBERON**,учество земаа повеќе од 450 деца од 15 држави пласманот беше следен:

- освоено 1 место велеслаом (со најдобро време на стаза во сите категории и полови)
- освоено 7 место слалом

Р. Босна и Херцеговина

- БјелашницаБосна FIS Cup Children for peace in the world
  Слалом две 1ви места

- Born 2 Ski СарајевоБиХ
  Слалом 1во место
  Велеслалом 1во место



Алпски Скијачки Клуб

АСК СКАДИ

ЕДБ 4057012517960
ж-ка 210067965590116
NLB Тутунска Банка
тел./факс +389 2 2042786
моб. +389 70 32 71 72
e-mail: askskadi@t-home.mk
web: www.askskadi.mk

Бул. ПАРТИЗАНСКИ ОДРЕДИбр.88/сек.4,лок.20 Карпош, Скопје, РМ

Алпски Скијачки Клуб

АСК СКАДИ

ЕДБ 4057012517960
ж-ка 210067965590116
NLB Тутунска Банка
тел./факс +389 2 2042786
моб. +389 70 32 71 72
e-mail: askskadi@t-home.mk
web: www.askskadi.mk

Бул. ПАРТИЗАНСКИ ОДРЕДИбр.88/сек.4,лок.20 Карпош, Скопје, РМ

За да сета оваа приказна биде успешна заслужни се многу лица. Првенствено потребна е голема и безусловна поддршка од целото семејство, односно треба сите да ја живеат истата приказна. Врвниот спорт бара многу ангажмани на секое поле од секој член на семејството и секој има своја улога и придонес во успехот.

Покрај семејството тука се и сите професионалци кои се грижат за нејзиниот успех: тренерот за скијање, кондиционот тренер, физиотерапевтот, демонстраторите, нутриционистите. Без нивната поддршка и помош во секојдневните работи тешко е да се одговори на предизвикот да се биде врвен спортист.

Што се однесува до училиштето и обврските за совладување на материјалот, може да се истакне дека ООУ Лазо Трповски е училиште кое од првиот ден ја прифати и ја поддржуваше Јана во нејзиниот скијачки пат. Сите наставници вклучувајки го и педагогот, почнувајќи од 1во до 9тоодделение и даваа безрезервна поддршка. Меѓутоа, една од најзаслужните наставнички е класната на Јана, Милица Патраклиева, со која сите овие успеси дојдоа без никаков притисок и стресови за совладување на материјалот и школската програма, што за секој професионален спортист е мотив плус да успее на својот пат.

Алпски Скијачки Клуб

АСК СКАДИ

ЕДБ 4057012517960
ж-ка 210067965590116
NLB Тутунска Банка
тел./факс +389 2 2042786
моб. +389 70 32 71 72
e-mail: askskadi@t-home.mk
web: www.askskadi.mk

Бул. ПАРТИЗАНСКИ ОДРЕДИбр.88/сек.4,лок.20 Карпош, Скопје, РМ