

# Program Poljsko lokostrelstvo – arrowhead 2015



Reprezentanca na svetovnem prvenstvu field 2014

# PROGRAM POLJSKEGA LOKOSTRELSTVA

## UVOD

Pred nami je leto 2015, leto evropskega prvenstva v poljskem lokostrelstvu. Lahko rečem, da smo sezono 2014 in glavni dogodek svetovno prvenstvo v Zagrebu, zaključili zelo uspešno in smo z rezultati lahko zadovoljni. Z svetovnega prvenstva smo prinesli kar nekaj odličij in to nam daje nove motivacije za nadaljne delo.

Program dela 2015 je razdeljen v obdobje od marca 2015 do odhoda na svetovno prvenstvo v oktobru na Poljsko.

Ker so aktualni reprezentantje-tke v glavnem večinoma tudi udeleženi v tarčnem lokostrelstvu, se začnejo prve priprave poljskega programa izvajati po končanih glavnih tekmah v indooru in seveda, ko so prve možnosti koristiti prve ugodne zunanje razmere, kar sicer ni pogoj, saj so lahko prve priprave tudi v dvorani. V tem delu se k sodelovanju povabi vse sodelujoče v letu 2014 in preko klubov tudi vse ostale, ki imajo željo v letu 2015 sodelovati v poljskem programu.

Vodilo dela in izbora so vsa tekmovanja v poljskem lokostrelstvu tako doma kot v tujini. Namenjena so izboru in pripravi najboljših tekmovalcev za nastop na EP, kar je v letu 2015 najpomembnejši cilj poljskega programa. Potrudili se bomo, da bomo sodelovali vsaj na dveh tekmovanjih 24+24, ki najbolj primerno pokaže formo za SP, za ta namen bomo izkoristili udeležbo na kakšni tekmi Alpe-adrie pokala in seveda vse ostale tekme. Doma bomo skupaj z organizatorji poskušali pripraviti tehnično zahtevne proge, zelo raznolike velikosti lic in podlag, na skrajnih mejah razdalj po pravilniku za poljsko lokostrelstvo.

.

## CILJI ZA LETO 2015

Uspešni nastopi na EP.

Cilj je uvrstitev 4 tekmovalcev v polfinale in vsaj ena uvrstitev ekipe v polfinale. Za doseg te ciljev bomo poskusili sestaviti selekcijo iz članov-ic in mladincev-ink skupno do 3 tekmovalce-ke v vsakem slogu (goli, ukrivljeni in sestavljeni lok). Če v določenem slogu ne bomo imeli primerne tekmovalca-ko, se lahko dopolnijo drugi slogi.

## PRIPRAVE IN KLJUČNA TEKMOVANJA

Ne glede na aktualno-letišnjo 2014 selekcijo, vabim vse klube k sodelovanju, da v svojih sredinah poiščejo tekmovalce, ki bi bili pripravljeni sodelovati v izboru za končno selekcijo in reprezentanco, ki bo odšla na SP.

Posebno vabim klube, da naj v svojih vrstah poiščejo predstavike-ce iz vrst mladincev-ink v slogih golega, ukrivljenega in sestavljenega loka.

Klube se pozove z obvestilom na spletni strani LZS k sodelovanju, vsak klub predlaga svoje izbrane tekmovalce in izpolni za vsakega od njih priloženi informativni vprašalnik z osnovnimi podatki tekmovalca in njegovimi cilji. Glede na izkazan interes bomo organizirali skupen sestanek in se dogovorili za plan dela, priprav in tekem.

Na prvih tekmah se naredi predizbor tistih, ki bodo dosegli zastavljene norme oz. bodo blizu njih. Na vsaki naslednji tekmi se seznam potrjuje in po potrebi spreminja.

Za potrditev reprezentance za EP pa bosta odločilni zadnji 2 tekmi, vsaj 3 tedene pred odhodom na SP.

Med rednimi tekmami se organizirajo priprave, vsaj 2 krat na progah domačih klubov ali pa kar z obiskom tekem v tujini, ki bodo služile tako za uvrstitev v selekcijo kot priprave.

Pri izbiri selekcije imajo prednost tisti tekmovalci, ki se udeležijo več tekem in pokažejo stabilno kondicijo in potrjujejo določene norme oz. vzdržujejo ali višajo dosežene rezultate. Sam dosežek predpisane norme **NI** pogoj za vstop v reprezentanco in tudi **NE** zagotavlja nastopa za reprezentanco. Je pa norma nek pokazatelj sposobnosti posameznika. Končno odločitev o reprezentanci ima selektor na osnovi pregleda sposobnosti posameznikov skozi celotno pripravljalno obdobje in odločitev ni vezana na izpolnitev norme posameznika.

## TERMINI PREDVIDENIH TEKEM–PRIPRAV:

V poštev pridejo vse tekme AH tako pri nas kot v tujini. Vsi zainteresirani za nastop v reprezentanci so dolžni svoje rezultate dosežene na tekmah v tujini sporočati selektorju. Dosežke z domačih tekem bo selektor spremljal sam.

## NORME

Okvirne norme za tekmovalce v selekciji za EP so vpisane v spodnji tabeli. Norme so določene na podlagi rezultatov primerljivih tekem, kot tudi rezultatov iz svetovnega in evropskega prvenstva 2011–2012–2013–2014, uvrstitve med prvih 16 v številčnih kategorijah in med prvih 8 v manj številčnih kategorijah.

Kategorija in slogi	Tekma 12+12	Tekma 24+24
GL - člani	325	645
GL - članice	285	560
GL - mladinci	290	570
GL - mladinke	245	490
UL - člani	345	675
UL - članice	329	640
UL - mladinci	335	654
UL - mladinke	312	615
SL - člani	397	789
SL - članice	377	748
SL - mladinci	377	748
SL - mladinke	357	689

Za možen izbor v selekcijo in kasneje potrditev v reprezentanco veljejo zgoraj napisane norme, prednost bodo imeli tekmovalci, ki bodo dosegali konstantne rezultate, dosegli normo in imeli udeležbo na vsaj 3 tekmah. Tekmovalci z udeležbo na več tekmah in dobrim rezultatom bodo imeli prednost pred tistimi, ki bodo sicer dosegli normo vendar ne bodo imeli skupno udeležbe na najmanj 3 tekmah.

## **PROGRAM DELA**

### **Tekmovalci**

Vsi tekmovalci izven tekem in priprav samostojno trenirajo v okvirih klubov s svojimi trenerji na svojih klubskih streliščih.

### **Strokovna pomoč**

Na pripravah se ugotovi sposobnosti posameznika in se po potrebi angažira strokovno pomoč pri manjših korekcijah potrebnih za boljše zadetke.

### **Tehnična in fizična priprava**

Klubski trenerji tekmovalcev in po potrebi strokovni sodelavec spremljajo treninge in priprave, aktivno sodelujejo in svetujejo.

### **Psihična priprava**

Na priprave reprezentance imamo možnost povabiti strokovno osebo, ki bo članom reprezentantom s predavanjem skušala podati smernice za psihično pripravo, katera bodo lahko samostojno izvajali.

### **Pregled opreme**

Predvideva se, da tekmovalci uporabljajo opremo, ki je preizkušena in nastavljena. Kljub temu bomo opravili tudi osnovni individualni pregled opreme, in ob ugotovljenih pomankljivostih svetovali in pomagali opremo pravilno nastaviti. Pravočasno – pred odhodom se oprema pregleda še enkrat in se odpravi morebitne pomankljivosti.

### **Usklajevanje**

Zaradi prepletanja programov tako datumsko, kot s samimi tekmovalci (nekateri tekmujejo v več disciplinah – oz. so reprezentantje vsaj 2 disciplin), je potrebno sodelovanje s selektorji tarčnega FITA programa in 3D programa, da se pridobi soglasja o kombinirani vadbi tistih tekmovalcev, ki so uspešni v več disciplinah in imajo željo nastopa tudi v poljskem programu in na EP.

Medvode, 10.11.2014

Vodja poljskega progrma:

Aleksander Janežič