



LZS LOKOSTRELSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

MLADINSKI PROGRAM 2012

Avtorji in izvajalci programa:

- ❖ Zupanc Matej – vodja mladinskega programa
- ❖ Sitar Dejan – strokovni sodelavec
- ❖ mag. Čavničar Katja – strokovni sodelavec

Ljubljana, oktober 2011

| | |
|---|-----------|
| OPIS PROGRAMA..... | 3 |
| ČASOVNA RAZDELITEV PROGRAMA..... | 3 |
| ORGANIZACIJA DELA..... | 3 |
| TEKMOVANJA..... | 5 |
| TESTIRANJA IN ZDRAVNIŠKI PREGLEDI..... | 5 |
| KRITERIJI IZBORA TEKMOVALCEV V SELEKCIJO - UL..... | 6 |
| MLADINSKA UL SELEKCIJA - UL..... | 6 |
| V ZAČETKU SEZONE 2011/2012..... | 6 |
| SKUPNE PRIPRAVE SELEKCIJE - UL..... | 6 |
| IZBOR REPREZENTANCE Z UKRIVLJENIM LOKOM..... | 7 |
| KRITERIJI IZBORA TEKMOVALCEV V SELEKCIJO - SL..... | 8 |
| MLADINSKA UL SELEKCIJA - SL..... | 8 |
| V ZAČETKU SEZONE 2011/2012..... | 8 |
| SKUPNE PRIPRAVE SELEKCIJE - UL..... | 8 |
| IZBOR REPREZENTANCE S SESTAVLJENIM LOKOM..... | 9 |
| CILJI..... | 10 |

OPIS PROGRAMA

- ❖ Ta program določa vse lokostrelske aktivnosti in drugo specialno delo kadetske in mladinske selekcije z ukrivljenim lokom v letu 2012. Namen programa je dvigniti raven kvalitete streljanja (tehnični in rezultatski vidik) kadetov-inj in mladincev-k z ukrivljenim lokom.
- ❖ Ta program zajema tudi pogoje za uvrstitev tekmovalcev s sestavljenim lokom v reprezentanco za nastop na mednarodnih tekmovanjih (EMPOK, SP indoor, EP 70m).

ČASOVNA RAZDELITEV PROGRAMA

Leto 2012 je razdeljeno na štiri makro obdobja:

- ❖ Pripravljalno obdobje
- ❖ Predtekmovalno obdobje
- ❖ Tekmovalno obdobje
- ❖ Prehodno obdobje (regeneracija)

Za vsako obdobje strokovno vodstvo mladinskega programa članom selekcije in njihovim trenerjem posreduje program dela in cilje, ki so v skladu s programom dela. Program in cilji se usklajujejo na skupnih pripravah, oz. na skupnih treningih.

ORGANIZACIJA DELA

1. Z LOKOSTRELCI

Lokostrelci z ukrivljenim lokom zajeti v tem programu bodo trenirali po individualnih programih, ki jim jih v sodelovanju s strokovnim vodstvom mladinskega programa pripravi osebni trener. Delo bo potekalo v matičnih klubih, na strelišču v Trzinu, v vojašnici v Mostah in na skupnih pripravah selekcij/reprezentanc.

Tekmovalci so dolžni opraviti trening v Ljubljani ali v Trzinu najmanj 2x mesečno, oz. po dogovoru s strokovnim vodstvom mladinskega programa. Konec meseca morajo posredovati poročilo o opravljenih treningih poleg osebemu trenerju tudi vodji mladinskega programa.

2. S TRENERJI

Skupno delo s trenerji bo organizirano na skupnih pripravah selekcij (predvidoma 1x mesečno), na licenčnih seminarjih in v obliki individualnega sodelovanja z vodjo mladinskega programa.

3. SKUPNO DELO IN PRIPRAVE SELEKCIJ

Periodične skupne priprave selekcije bodo organizirane in vodene s strani vodje programa in strokovnih sodelavcev.

Na skupne priprave so vabljeni člani selekcije za katere vodja programa presodi, da jim bo sodelovanje koristilo pri njihovem športnem razvoju.

Pred mednarodnimi tekmovanji bodo organizirane tudi priprave reprezentance, ki bo na njih nastopila.

Strokovno vodstvo mladinskega programa bo s člani selekcije in njihovimi osebnimi trenerji delalo na vseh štirih vidikih priprave:

- tehnična priprava
- mentalna priprava
- fizična priprava
- izbira in nastavitve opreme

a) Tehnična priprava

Vodja programa pomaga tekmovalcem in njihovim trenerjem pri optimizaciji tehnike streljanja in svetuje pri pripravi in izpeljavi programa treningov.

b) Psihološka priprava

Za potrebe psihološke priprave se vključijo zunanji sodelavci, ki člane selekcije usposobijo za uspešno uporabo različnih psiholoških tehnik v namene boljšega nastopa na največjih tekmovanjih. Tekmovalci izvajajo psihološko pripravo samostojno po navodilih strokovnega vodstva.

c) Fizična priprava

Splošno fizično pripravo izvaja vsak tekmovalec sam in na skupnih pripravah selekcij. Pri tem se orientiraj po programu, ki ga pripravi osebni trener v sodelovanju z vodjo programa.

Specialno fizično pripravo izvaja vsak tekmovalec sam in na skupnih pripravah selekcij. Pri tem se orientiraj po programu, ki ga pripravi osebni trener v sodelovanju z vodjo programa.

Preventivne vaje in korekcijske vaje izvaja vsak tekmovalec sam in na skupnih pripravah selekcij. Pri tem se orientiraj po programu, ki ga pripravi osebni trener v sodelovanju z vodjo programa.

Po potrebi se vključi tudi zunanje sodelavce.

č) Oprema

Vse nastavitve opreme in njen izbor se periodično preverjajo. Skupaj z osebnimi trenerji se bodo iskale optimalne rešitve za doseg najboljših rezultatov. Vso opremo si je član selekcije dolžan zagotoviti sam.

TEKMOVANJA

MEDNARODNA TEKMOVANJA

| TEKMOVANJA: | TEKMA | IMENOVANJE REPREZENTANCE |
|---------------------------|----------------|-----------------------------|
| SP indoor- Las Vegas, ZDA | 04.-09.02.2012 | 15.01.2012 |
| FITA – Monterrey, MEX | 05.-10.03.2012 | 19.02 |
| EMPOK – Poreč, HR | 07.-12.5.2012 | 15.4.2011 |
| EP 70m – Nykobing, DEN | 03.-07.7.2012 | 10.6.2012 |

DRŽAVNA PRVENSTVA

- ❖ DP Indoor, 25. – 26.2.2012
- ❖ DP 70m + OR, 22. – 23.9. 2012

SREDNJEEVROPSKI POKAL

- ❖ Kamnik – Slovenija, 21.04.2012
- ❖ Beograd - Srbija, 02.06.2012
- ❖ Zagreb – Hrvaška, 24.06.2012
- ❖ Zanka – Madžarska, 08.09.2012

TESTIRANJA IN ZDRAVNIŠKI PREGLEDI

- ❖ Testiranje ramenskega obroča (Inštitut za šport)
 - november 2011
 - marec 2012
- ❖ Zdravniški pregled članov mladinske selekcije
Vsak član selekcije je dolžan do konca leta 2011 opraviti zdravniški pregled (medicina športa) in dostaviti pozitivno mnenje zdravnika vodji programa.

KRITERIJI IZBORA TEKMOVALCEV V SELEKCIJO - UL

V selekcijo je povabljenih največ 6 tekmovalcev v posamezni kategoriji (kadeti, kadetinja, mladinci, mladinke).

Tekmovalec se uvrsti v mladinsko selekcijo 2012:

- ❖ če je bil tekmovalec član kadetske ali mladinske reprezentance v tarčnem lokostrelstvu v sezoni 2011.
- ❖ ¹Če se kot nečlan selekcije na izbirnem tekmovanju uvrsti med prve tri tekmovalce
- ❖ ²Po mnenju vodje programa.

Pojasnilo:

- ❖ ¹Izbrani tekmovalci v selekcijo so le vključeni v delo mladinske selekcije, to pa ne pomeni avtomatične vključitve v reprezentanco.
- ❖ ²Tekmovalci, ki ne dosežajo zgoraj navedenih kriterijev so lahko izbrani v mladinsko selekcijo po mnenju reprezentančnega trenerja, z namenom hitrejšega razvoja in napredka tega tekmovalca.

MLADINSKA UL SELEKCIJA - UL

V ZAČETKU SEZONE 2011/2012

| MLADINKE UL | MLADINCI UL | KADETI UL |
|----------------|--------------------|--------------------|
| 1. Božič Brina | 1. Bauer Kristjan | 1. Duler Žiga |
| 2. Božič Sara | 2. Cehner Gašper | 2. Kadiš Matic |
| 3. Fajdiga | 3. Hrup Marko | 3. Makoter Teo |
| Špela | 4. Komočar Jaka | 4. Perčič Dejan |
| | 5. Rijavec Jan | 5. Štrajhar Gašper |
| | 6. Štrajhar Klemen | |

Ker je s 1.1.2010 prišlo do spremembe FITA pravil glede starosti kadetov in mladincev:

Podaljša se starost za kadete (do 17 let) ter za mladince (do 20 let).

Kategorija kadeti velja do konca koledarskega leta, v katerem tekmovalec dopolni svoj 17. rojstni dan, kategorija mladinci pa velja do konca koledarskega leta, v katerem tekmovalec dopolni svoj 20. rojstni dan. Pravilo prične veljati 1.1.2010.

Za leto 2012 to pomeni, da bodo vsi, ki so rojeni 1.1.1995 ali kasneje, lahko kadeti in vsi, rojeni med 1.1.1992 in 31.12.1994, bodo mladinci.

SKUPNE PRIPRAVE SELEKCIJE - UL

| DATUM | Opomba |
|----------------|---|
| 7.-8.1.2012 | |
| 18.-19.02.2012 | Izbirna tekma za nastop na tekmi v Monterreyu (Mex) |
| 28.-29.4.2012 | Priprave reprezentance (UL + SL) |
| 25.-29.6.2012 | |
| 8.-9.9.2012 | Nastop na CEC Zanka |
| 17.-18.11.2012 | |
| 15.-16.12.2012 | |

IZBOR REPREZENTANCE Z UKRIVLJENIM LOKOM

Reprezentanca se izbira na podlagi rezultatov doseženih do roka za imenovanje. Če okvirne rezultatske norme izpolnjuje več tekmovalcev, se izbor naredi po izbirni tekmi, na dan imenovanja.

Za izbirno tekmo šteje tekmovanje, ki je organizirano pod okriljem LZS, v kolikor na predvideni datum ne bo izvedene uradne tekme, vodja programa določi reprezentanco na internem izbirnem tekmovanju selekcije.

V reprezentanco se lahko uvrsti le član selekcije ali tekmovalec z doseženim višjim rezultatom od najboljšega člana selekcije.

Izbirno tekmovanje šteje samo za tekmovalce z doseženo minimalno zahtevano normo. Po tekmovanju pa strokovno vodstvo mladinskega programa izbere reprezentanco v okviru predvidenih kvot za nastop.

Kandidati (tekmovalci z ukrivljenim lokom) za vstop v reprezentanco morajo do imenovanja za posamezno tekmovanje ustreliti normo, ki je navedena v tabeli:

| LETO | TEKMOVANJE | | MLADINCI | | KADETI | | Imenovanje reprezentanc |
|------|----------------|-------|----------|-----|--------|-----|-------------------------|
| | | | M | Ž | M | Ž | |
| 2012 | MSP DVORANA | norma | 579 | 565 | | | 15.01.12 |
| | MONTERREY FITA | norma | 640 | 620 | 655 | 630 | 19.02.12 |
| | EMPOK 70m | norma | 640 | 620 | 655 | 630 | 15.04.12 |
| | MEP 70m | norma | 640 | 620 | 655 | 630 | 10.06.12 |

Tekmovalec je lahko v izjemnem primeru uvrščen v reprezentanco na predlog strokovnega vodstva mladinskega programa.

KRITERIJI IZBORA TEKMOVALCEV V SELEKCIJO - SL

- ❖ če je bil tekmovalec član kadetske ali mladinske reprezentance v tarčnem lokostrelstvu v sezoni 2011.
- ❖ ¹Če se kot nečlan selekcije na izbirnem tekmovanju uvrsti med prve tri tekmovalce.
- ❖ ²Po mnenju vodje programa.

MLADINSKA UL SELEKCIJA - SL

V ZAČETKU SEZONE 2011/2012

| MLADINKE SL | MLADINCI SL | KADETINJE SL | KADETI SL |
|--|--------------|-----------------|--|
| Černe Toja Janežič Aja Vavtar Nina | Mavsar Aljaž | Kostanjevec Ana | Mavsar Domen Modic Staš Černe Arne Stoševski Luka |

Ker je s 1.1.2010 prišlo do spremembe FITA pravil glede starosti kadetov in mladincev:

Podaljša se starost za kadete (do 17 let) ter za mladince (do 20 let).

Kategorija kadeti velja do konca koledarskega leta, v katerem tekmovalec dopolni svoj 17. rojstni dan, kategorija mladinci pa velja do konca koledarskega leta, v katerem tekmovalec dopolni svoj 20. rojstni dan. Pravilo prične veljati 1.1.2010.

Za leto 2012 to pomeni, da bodo vsi, ki so rojeni 1.1.1995 ali kasneje, lahko kadeti in vsi, rojeni med 1.1.1992 in 31.12.1994, bodo mladinci.

SKUPNE PRIPRAVE SELEKCIJE - UL

| DATUM | Opomba |
|------------------------|-----------------------|
| 28.-29.1.2012 | Priprave za Las Vegas |
| 28.4.2012 | Priprave za EMPOK |
| V mesecu juniju enkrat | Priprave za EP Danska |

*Dodatne priprave bodo na podlagi rezultatov ter sodelujočih na velikih tekmovanjih. Ko bo reprezentanca znana, bodo teden ali dva pred odhodom na tekmovanje dodatne priprave.

IZBOR REPREZENTANCE S SESTAVLJENIM LOKOM

Reprezentanca se izbira na podlagi rezultatov doseženih do roka za imenovanje. Če okvirne rezultatske norme izpolnjuje več tekmovalcev, se izbor naredi po izbirni tekmi, na dan imenovanja.

Za izbirno tekmo šteje tekmovanje, ki je organizirano pod okriljem LZS, v kolikor na predvideni datum ne bo izvedene uradne tekme, vodstvo določi reprezentanco na internem izbirnem tekmovanju selekcije.

Po tekmovanju pa vodja mladinskega programa izbere reprezentanco v okviru predvidenih kvot za nastop in doseženih rezultatov.

| LETO | TEKMOVANJE | | NORMA | | | | Imenovanje reprezentanc |
|------|--------------------|-------|-------------|-------------|-----------|--------------|-------------------------|
| | | | Mladinci SL | Mladinke SL | Kadeti SL | Kadetinje SL | |
| 2012 | <i>MSP DVORANA</i> | norma | 576 | 570 | | | 15.01.12 |
| | <i>EMPOK 70m</i> | norma | 680 | 668 | 677 | 660 | 15.04.12 |
| | <i>MEP 70m</i> | norma | 682 | 668 | 677 | 660 | 10.06.12 |

CILJI

- 1. Osvojitev medalje na SP indoor**
- 2. Osvojitev medalje na EP 70m**

RAZVOJNI CILJI

- izboljšanje tehnike streljanja članov selekcije
- dvig psihološke pripravljenosti članov selekcije
- izboljšanje taktične priprave članov selekcije