



LZS LOKOSTRELSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

MLADINSKI TARČNI PROGRAM 2019

Avtorji in izvajalci programa:

- Zupanc Matej – vodja mladinskega programa
- Božič Brina
- Dejan Sitar
- Meta Jerala Kegljevič

Ljubljana, november 2019

ČLANI SELEKCIJE

Razširjena selekcija bo imenovana v začetku novembra. Tekmovalce bom v selekcijo povabil na podlagi rezultatov v pretekli sezoni, sodelovanja na pripravah v lanski sezoni in pripravljenostjo na sodelovanje v programu v letu 2019.

Članstvo v selekciji se lahko tekom sezone spreminja. Tekmovalec je lahko v selekcijo vključen naknadno na podlagi rezultatov ali mnenja vodje programa, član selekcije pa je lahko iz nje tudi izključen, če vodja programa ocenjuje, da tekmovalcu članstvo v selekciji ne pomaga pri njegovem napredku ali če ne izpolnjuje določenih obveznosti.

CILJI PROGRAMA

Vsebinski cilji

1. Izboljšanje fizične pripravljenosti
V začetku sezone bodo opravljena testiranja splošne fizične pripravljenosti, specifične fizične pripravljenosti in izokinetični testi.
2. Izboljšanje tehnične pripravljenosti
V okviru priprav in skupnih treningov bodo tekmovalcem podana znanja s področja biomehanike strela in nasveti za izboljšavo izvedbe strela.
3. Izboljšanje psihološke pripravljenosti
Na pripravah in vodenih treningih bo tekmovalce z metodami boljše psihološke pripravljenosti seznanjala športna psihologinja. Vrhunski tekmovalci pa bodo imeli možnost individualnega sodelovanja s športnim psihologom.
4. Izboljšanje taktične pripravljenosti
Del priprav bo namenjen boljši pripravi na tekmovanja v taktičnem smislu (predpriprava na tekmovanje, sam nastop, analiza po tekmovanju).
5. Izboljšanje usklajenosti opreme
V okviru priprav bo izveden popis opreme tekmovalcev z namenom lažjega svetovanja tekmovalcem pri usklajevanju opreme.
6. Druženje perspektivnih tekmovalcev
Zelo pomemben del mladinskega programa je tudi socialna komponenta. Tekmovalci se med sabo spoznajo tudi izven tekmovalnega okolja, izmenjujejo mnenja in izkušnje.
7. Večja kvaliteta in kvantiteta opravljenih treningov
Tekmovalci in njihovi trenerji bodo spodbujeni k pripravi individualnih načrtov vadbe in pa k natančnemu spremljanju izvedb treningov. Izobraževanje s področja lokostrelstva (trenerji).

Rezultatski cilji

1. Uvrščanje tekmovalcev v prvo polovico uvrščenih po kvalifikacijah.
2. Izboljšanje končnih uvrstitev glede na kvalifikacije.
3. Izpolnjevanje kriterijev za doseg kategorizacije mladinskega razreda.
4. Izpolnjevanje kriterijev za doseg kategorizacije perspektivnega razreda:

Tekmovanje	EP DVORANA				SP TARČNO								EMPOK			
	RJM	RJW	CJM	CJW	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW	RJM	RJW	RCM	RCW
posamično	8	8	8	8	16/32	16/32	8/16	8/16	16/32	16/32	8/16	8/16	1	1	1	1
ekipno	3	3	3	3	8	8	4	4	8	8	4	4				

Uvrstitve na tekmovanjih, ki tekmovalcu prinašajo status vrhunškega tekmovalca (perspektivni razred).

PRIPRAVE

Organizirane bodo priprave reprezentance na posamičen nastop, predvidoma enkrat mesečno pa priprave razširjene selekcije.

Na priprave reprezentance bodo vabljeni tekmovalci, ki bodo imenovani v reprezentanco za posamezen nastop. Predvidoma bodo priprave izvedene na strelišču LZS v Stožicah ali na notranjem strelišču. Namenjene bodo taktični pripravi na posamezen nastop in zadnjemu pregledu pred odhodom na tekmovanje.

Na priprave selekcije bodo vabljeni tekmovalci za katere vodja programa ocenjuje, da jim lahko pomaga pri doseganju višjih rezultatov. Predvidoma bodo priprave izvedene na strelišču LZS v Stožicah, ČŠOD-jih ali na streliščih članov LZS. Namenjene bodo izboljšanju splošne in specialne fizične pripravljenosti, taktične pripravljenosti in izobraževanju. V okviru priprav bodo člani selekcije opravljali teste splošne fizične pripravljenosti, teste specialne fizične moči in vzdržljivosti. Periodično bo opravljena tudi video-foto (HS) analiza lokostrelske tehnike.

SKUPNI / VODENI TRENINGI

Treninge za ukrivljeni lok bo vodil Zupanc. Potekali bodo ob ponedeljkih in sredah. V zimskem obdobju na strelišču v hali Tivoli, v poletnem obdobju pa na lokostrelskem strelišču LZS v Stožicah.

Trening za tekmovalce s sestavljenim lokom bo predvidoma enkrat mesečno vodil Dejan Sitar. Točni datumi treningov bodo usklajeni skupaj s tekmovalci. Izvajali se bodo na strelišču v Tivoliju in na strelišču LZS v Stožicah.

V kolikor prostorske zmožnosti dopuščajo, lahko na trening po predhodni najavi preko e-maila ali telefona pride vsak tekmovalec LZS rojen leta 1999 do leta 2004.

Namen skupnih/vodenih treningov je:

- analiza stanja,
- svetovanje pri načrtovanju treningov, izboljšavi tehnike, izbiri/nastavitvah opreme,
- izvajanje treningov,
- nadzor nad izvajanjem treningov.

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

S člani mladinske selekcije bo periodično sodelovala športna psihologinja Meta Jerala Kegljevič, ki bo tekmovalcem predstavila in jih naučila psihološke tehnike, s katerimi bodo bolje obvladovali pred-nastopna in nastopna stanja, izboljšali samokontrolo in posledično izboljšali rezultate.

TESTIRANJA

Del selekcije bo opravil:

- izokinetične meritve (dinamometrija) jakosti mišic ramenskega obroča in mišic trupa ter meritev sestave telesa (InBody).

Predvideni termini: november 2018, januar 2019

- Testiranje splošne in specialne fizične in tehnične pripravljenosti.

Predvideni termini: november 2018, december 2018, januar 2019

TEKMOVANJA

EVROPSKO PRVENSTVO - DVORANA

25.2. - 2.3.2019– Samsun (TUR)

Na Mladinskem evropskem dvoranskem prvenstvu lahko nastopijo lokostrelci z ukrivljenim in sestavljenim lokom v posamični in ekipni konkurenci. V vsakem slogu in kategoriji lahko nastopijo največ 3 lokostrelke/lokostrelci.

- Vsak, ki je imenovan v reprezentanco, mora imeti veljavno zdravniško spričevalo.
- Vsak, ki je imenovan v reprezentanco, mora nastopiti na obeh dvoranskih državnih prvenstvih (27.1.2019 in 10.2.2019).
- V kolikor v posamezni kategoriji dosega več kot trije tekmovalci, bo izbira narejena na podlagi najvišjega doseženega rezultata.
- Tekmovalcu z doseženo A normo stroške nastopa krije LZS.
- Tekmovalec z doseženo B normo sofinancira svoj nastop v višini 400€.
- Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve reprezentance v posameznem slogu in kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterijev in ne dosega norme.
- Tekmovalcu-ki, ki bo nastopil na tekmi svetovnega dvoranskega pokala v Nimesu (18.-20.1.2019) in bo uvrščen v reprezentanco za EP, se delno povrnejo stroški priprave na tekmovanje v višini 200€.

Reprezentanca bo predlagana na podlagi rezultatov, ki jih bodo tekmovalci dosegli na **uradnih tekmovanjih po pravilih WA med 01.12.2018 in 27.01.2019.**

**** Če tekmovalec doseže normo na tekmovanju v tujini ga mora posredovati vodji mladinskega programa najkasneje 2 dni po zaključku tekmovanja.*

Pričakovani rezultat, ki naj bi ga tekmovalec dosegel za uvrstitev v reprezentanco:

EP indoor- Samsun, TUR				
kategorija	RJM	RJW	CJM	CJW
A norma	582	572	585	575
B norma	574	561	582	573

Višina A norme je postavljena glede na 8. mesto v kvalifikacijah na štirih dvoranskih prvenstvih (2015-EP, 2016-SP, 2017-EP, 2018-SP).

Višina B norme je postavljena glede na 16. mesto (ali ½ uvrščenih) v kvalifikacijah na štirih dvoranskih prvenstvih (2015-EP, 2016-SP, 2017-EP, 2018-SP).

1. EVROPSKI MLADINSKI POKAL

13.5.2018 - 18.5.2018 , Čatež (SLO)

Na tekmi Evropskega mladinskega pokala lahko nastopijo lokostrelci z ukrivljenim in sestavljenim lokom v posamični in ekipni konkurenci. V vsakem slogu in kategoriji lahko nastopijo največ 4 lokostrelke/lokostrelci.

- Vsak, ki je imenovan v reprezentanco, mora imeti veljavno zdravniško spričevalo, urejeno mednarodno zdravstveno zavarovanje ali Coris.
- Tekmovalcu z doseženo A normo vse stroške nastopa krije LZS (prevoz, nastanitev, prehrana, štartnina, repres. Oblačila).
- Tekmovalec z doseženo B normo sofinancira svoj nastop v višini 250€.
- V kolikor v posamezni kategoriji dosega normo več kot trije tekmovalci, bo izbira narejena na podlagi končne uvrstitve na tekmovanju 26.-28.4.2019 (po dvobojih).
- Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve reprezentance v posameznem slogu in kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterijev in ne dosega norme.

Reprezentanca bo predlagana na podlagi rezultatov, ki jih bodo tekmovalci dosegli na:

- **preglednih/izbirnih tekmovanjih**, ki bodo predvidoma organizirana v Stožicah.

1.in 2. izbirna tekma: **23. ali 24.3.2018**

(3 poizkusne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo – **1. rezultat**)

(3 poizkusne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo – **2. rezultat**)

3., 4. in 5. izbirna tekma, **6.in 7.4.2018**

(3 poizkusne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo – **3. rezultat**)

(3 poizkusne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo – **4. rezultat**)

(3 poizkusne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo – **5. rezultat**)

Pričakovani rezultat (norma) se izračuna na podlagi povprečja vseh strelcev na obeh izbirnih tekmovanjih, ki štejejo kot rezultat:

$(0,1 \times \text{1.rezultat} + 0,2 \times \text{2.rezultat} + 0,2 \times \text{3.rezultat} + 0,2 \times \text{4.rezultat} + 0,3 \times \text{5.rezultat}) \geq \text{pričakovani rezultat}$

- **uradnih tekmovanjih organiziranih po pravilih WA med 1.3.2019 in 14.4.2019.**

*** Če tekmovalec doseže normo na tekmovanju v tujini ga mora posredovati vodji mladinskega programa do 14.4.2019.

Pričakovani rezultati, ki naj bi jih tekmovalci dosegali za uvrstitev v reprezentanco:

1. EMPOK – Čatež, SLO								
kategorija	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW
A norma	634	607	687	662	643	642	675	651
B norma	626*	606*	*	*	631*	614*	*	*

Višina A norme je postavljena na 8.-SL in 16.-UL mesto v kvalifikacijah EMPOK-ov v zadnjih štirih letih.

Višina B norme je postavljena na 1/2 uvrščenih v kvalifikacijah EMPOK-ov v zadnjih štirih letih.

* V kolikor v posamezni kategoriji nihče ne izpolnjuje kriterija B norme, bo v reprezentanco imenovan najboljši posameznik s preglednih/izbirnih tekmovanj (23.,24.marec in 6.,7.april), ki pa mora sofinancirati svoj nastop v višini 250€.

2. EVROPSKI MLADINSKI POKAL

15.7.2019 - 20.7.2019 , Bukarešta (ROU)

Na tekmi Evropskega mladinskega pokala lahko nastopijo lokostrelci z ukrivljenim in sestavljenim lokom v posamični in ekipni konkurenci. V vsakem slogu in kategoriji lahko nastopijo največ 4 lokostrelke/lokostrelci.

- Vsak, ki je imenovan v reprezentanco, mora imeti veljavno zdravniško spričevalo, urejeno mednarodno zdravstveno zavarovanje ali Coris.
- Tekmovalcu z doseženo A normo stroške nastopa krije LZS (prevoz, nastanitev, prehrana, štartnina, repoz. oblačila)
- Tekmovalec z doseženo B normo sofinancira svoj nastop v višini 400€.
- V kolikor v posamezni kategoriji dosega normo več kot štirje tekmovalci, bo izbira narejena na podlagi dodatnega tekmovanja (predvidoma 22.6.2019).
- Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve reprezentance v posameznem slogu in kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterijev in ne dosega norme.

Reprezentanca bo predlagana na podlagi rezultatov, ki jih bodo tekmovalci dosegli na:

- **uradnih tekmovanjih organiziranih po pravilih WA med 20.4.2019 in 16.6.2019.**

**** Če tekmovalec doseže normo na tekmovanju v tujini ga mora posredovati vodji mladinskega programa do 16.6.2019.*

Pričakovani rezultati, ki naj bi jih tekmovalci dosegali za uvrstitev v reprezentanco:

2. EMPOK – Bukarešta, ROU								
kategorija	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW
A norma	634	607	687	662	643	642	675	651
B norma	626	606			631	614		

Višina A norme je postavljena na 8.-SL in 16.-UL mesto v kvalifikacijah EMPOK-ov v zadnjih štirih letih.

Višina B norme je postavljena na 1/2 uvrščenih v kvalifikacijah EMPOK-ov v zadnjih štirih letih.

SVETOVNO PRVENSTVO TARČNO

19.8.2019 – 25.08.2019, Madrid (ESP)

Na Svetovnem prvenstvu mladincev in kadetov lahko nastopijo lokostrelci z ukrivljenim in sestavljenim lokom v posamični in ekipni konkurenci. V vsakem slogu in kategoriji lahko nastopijo največ 3 lokostrelke/lokostrelci.

- Vsak, ki je imenovan v reprezentanco, mora imeti veljavno zdravniško spričevalo, urejeno mednarodno zdravstveno zavarovanje ali Coris.
- Tekmovalcu z doseženo A normo stroške nastopa krije LZS.
- Tekmovalec z doseženo B normo sofinancira svoj nastop v višini 400€.
- V kolikor v posamezni kategoriji dosega normo več kot trije tekmovalci, bo izbira narejena na podlagi končne uvrstitve na tekmovanju ali interni izbirni tekmi 13. ali 14.7.2019.
- Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve reprezentance v posameznem slogu in/ali kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterijev in ne dosega norme.

Reprezentanca bo predlagana na podlagi rezultatov, ki jih bodo tekmovalci dosegli na **uradnih tekmovanjih organiziranih po pravilih WA med 27.04.2019 in 14.07.2019.**

**** Če tekmovalec doseže normo na tekmovanju v tujini ga mora posredovati vodji mladinskega programa do 20.05.2018.*

Pričakovani rezultati, ki naj bi jih tekmovalci dosegali za uvrstitev v reprezentanco:

WYC outdoor- Madrid, ESP								
kategorija	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW
A norma	646	628	690	678	654	635	682	669
B norma	632	612	681	669	641	616	674	656

Višina A norme je postavljena na 16.-UL in 8.-SL mesto v kvalifikacijah zadnjih treh prvenstev.

Višina B norme je postavljena na 32. mesto za UL in 16. mesto za SL (ali 1/2, če je rezultat višji) uvrščenih v kvalifikacijah zadnjih štirih prvenstev.

DRŽAVNO PRVENSTVO TARČNO in DVORANSKO

Vsi člani kadetske in mladinske selekcije so dolžni nastopiti na tem tekmovanju.

Realizacija programa bo v največji meri odvisna od pridobitve sredstev s strani FŠ in MIZKŠ. Ob morebitni spremenjeni višini finančnih sredstev namenjenih mladinskemu programu od predvidene, bo naknadno narejena sprememba programa.