

MLADINSKI PROGRAM 2016 – POROČILO

TRENINGI Moste, Stožice

V ponedeljkih in petkih sem izvajal vodene treninge za člane selekcije in mlajše člane LZS (letnik 1995-2000). Večino treningov v zimskem času sem izvajal na strelišču LZS v Stožicah, nekaj pa v športni dvorani vojašnice v Mostah (vojašnica Edvarda Peperka). Od marca naprej vsi treningi potekajo na strelišču LZS v Stožicah.

Na vodene treninge je v prvi polovici leta prihajalo le nekaj tekmovalcev, v drugi polovici leta pa se treningov udeležuje vedno več mladih športnikov.

Od oktobra dalje imam vodene treninge na strelišču LZS v Stožicah v ponedeljkih in sredah.

TESTIRANJA

Konec leta 2015 in nato v začetku leta 2016 smo izvedli klinične preglede in biomehانيčne meritve za 10 tekmovalcev, članov mladinskega programa. Testiranje največje mišične jakosti in eksplozivne mišične jakosti izbranih mišičnih skupin (stegenske mišice, mišice trupa, rotatorne mišice ramena) smo izmerili s pomočjo izometričnih elektronskih dinamometrov. S pomočjo dobljenih podatkov smo ocenili tveganje za nastanek poškodb in svetovali posameznikom kako izboljšati trenutno stanje. Posturalno stabilnost smo vrednotili preko parametrov gibanja centra pritiska na podlago; slednjega smo merili s pomočjo plošče za 3-D meritve sile na podlago. V zadnjem delu pa smo izvajali meritev stabilnosti loka s pomočjo 3-D elektronskega pospeškometra.

Oba testa sta mišljena kot začetek razvoja namenskega testa za lokostrelstvo.

MESEČNA POROČILA

Tekmovalci, člani selekcije naj bi mi vsak mesec s pomočjo obrazca, ki sem jim ga pripravil poročali o svojih aktivnostih s področja lokostrelstva.

PRIPRAVE

V tekmovalni sezoni 2015/2016 sem za člane selekcije desetkrat izvedel priprave.

	14.11.2016, Moste	23.1.2016, Moste	8.2.2016, Kamnik
Število tekmovalcev	11	9	3
Število trenerjev	2	2	0
Cilj priprav	Predstavitve programa, načina dela, ciljev, obveznosti, ocenitev stanja, dvig fizične pripravljenosti, predstavitev vaj, izobraževanje o psihološki pripravi.	Pregled rezultatov testiranj, ocenitev stanja, dvig fiz.pripravljenosti, vadba za stabilizacijo trupa, ramen.	Priprava članov reprezentance za mladinsko dvoransko SP.
Število strelav	190	220	129
Šp. psihologinja	ne	ne	ne
Strošek priprav	274,16 €	118,64 €	

	13.2.2016, Moste	15.2.2016, Moste	12.-13.3.2016, Stožice
Število tekmovalcev	4	3	14
Število trenerjev	0	0	2
Cilj priprav	Priprava članov reprezentance za mladinsko dvoransko SP.	Priprava članov reprezentance za mladinsko dvoransko SP.	Pregled stanja, priprava na streljanje na daljše razdalje, trening tekma, psihološko svetovanje
Število strelav	150	129	371
Šp. psihologinja	ne	ne	da
Strošek priprav	0	0	821,10 €

	2.4.2016, Stožice	16.-17.4.2016, Stožice	26.4.2016, Stožice
Število tekmovalcev	17	6	7
Število trenerjev			
Cilj priprav	1. pregledna/izbirna tekma.	Trening tekma, psihološko svetovanje, pregled stanja.	Končne priprave repr. Za 1. empok
Število strelav	257	467	200
Šp. psihologinja	da	da	ne
Strošek priprav	254,09 €	395,41	0,00 €

	26.6.-1.7.2016, Bohinj
Število tekmovalcev	10
Število trenerjev	2
Cilj priprav	Team building, priprava ekipe na Evropsko mladinsko prvenstvo
Število strelav	1235
Šp. psihologinja	da
Fizioterapevt	Da (pregled in svetovanje)
Strošek priprav	1.677,23 €

MEDNARODNI NASTOPI

Svetovno prvenstvo v Ankari = 6478,88€

Priloge:

- finančno poročilo

Mladinsko tekmovanje/priprave v Vittelu = 898,38€

Na povabilo francoske lokostrelske zveze, vodje mladinskega programa FFTA Nicolasa Rifauta smo se udeležili njihovega trening kampa v okviru katerega so organizirali tekmovanje z mednarodno zasedbo (FRA, GER, NED, BEL, LUX, SLO). Lani ponujena 3 mesta so tokrat povečali še za dve moški mesti. Tekmovalci so bili izbrani na podlagi rezultatov izbirne tekme, ki smo jo izvedli na strelišču v Stožicah. Naši tekmovalci se na kampu razen zmagovitega Gašperja Štrajharja niso najbolje odrezali. Poznala se je slabša fizična in tehnična pripravljivost.

Priloge:

- finančno poročilo

1. Evropski mladinski pokal v Hevizu = 6068,63€

Priloge:

- finančno poročilo

Mladinsko evropsko prvenstvo v Bukarešti = 12184,29€

Priloge:

- poročilo s tekmovanja
- finančno poročilo

Finalna tekma CEC v Beogradu = 1864,99€

Priloge:

- finančno poročilo

REZULTATI in UVRSTITVE – mednarodni nastopi 2016

DVORANSKI TURNIR, Nimes, FRA, 20.01.-22.01.2016

priimek in ime	kvalifikac./ uvrstitev	eliminacije, finale	končna uv./ število uv.
Štrajhar Gašper	586/1.		2./135. - MR
Modic Staš	580/11.		6./61. - MR
Ravnikar Žiga	570/9.		9./135. - MR
Rožič Miha	548/59.		59./135. - MR
Bizjak Nik	540/75.		75./135. - MR
Hočevnar Nina	538/32.		17./75. - MR
Rusjan Iva	490/55.		55./75. - MR
Jurca Nala	474/64.		64./75.

SVETOVNO PRVENSTVO - dvorana, Ankara - TUR, 01.03. - 06.03.2016

priimek in ime	kvalifikac./ uvrstitev	eliminacije, finale	končna uv./ število uv.
ukrivljeni lok - mladinci			
Bizjak Rok	579/13.		3./41. - Persp. raz.-2leti
Štrajhar Gašper	587/3.		9./41. - MR
Ravnikar Žiga	565/29.		9./41. - MR
sestavljani lok - mladinci			
Modic Staš	583/8.		9./27. - MR
ekipne uvrstitve			
Mladinci UL	1731/5.		7./11.
Bizjak, Ravnikar, Štrajhar G.			

EVROPSKI MLADINSKI POKAL Heviz, HUN 02.-07.05.2016

priimek in ime	kvalifikac./ uvrstitev	eliminacije, finale	končna uv./ število uv.
ukrivljeni lok - mladinci			
Bizjak Rok	664/1.		2./55. - MR
Štrajhar Gašper	647/5.		5./55. - MR
Gjurin Luka	590/42.		9./55. - MR
ukrivljeni lok - mladinke			
Laharnar Ivana	614/12.		17./36. - MR
ukrivljeni lok - kadeti			
Bizjak Nik	642/9.		9./65. - MR
Ravnikar Žiga	636/16.		9./65. - MR
Lukšič Žan	649/6.		17./65. - MR
ukrivljeni lok - kadetinje			
Ferš Špela	630/13.		17./54. - MR
sestavljani lok – mladinci			
Černe Arne	679/14.		7./25 - MR
Modic Staš	689/10.		9./25. - MR
ekipne uvrstitve			
Mladinci UL	1901/4.		8./13.
Bizjak, Gjurin, Štrajhar			
Kadeti UL	1927/3.		4./16.
Bizjak, Lukšič, Ravnikar			
Mix team-mladinci	1278/4.		3./15.
Laharnar, Bizjak R.			
Mix team-kadeti	1279/6.		8./19.
Ferš, Lukšič			

EVROPSKO PRVENSTVO Bukarešta, ROU, 18.-23.07.2016

priimek in ime	kvalifikac./ uvrstitev	eliminacije, finale	končna uv./ število uv.
ukrivljeni lok - mladinci			
Štrajhar Gašper	646/13.		3./66. - Persp. Raz.-2. leti
Bizjak Rok	640/18.		9./66. - MR
Arnež Luka	597/58.		33./66. - MR
ukrivljeni lok - mladinke			
Laharnar Ivana	622/18.		17./43. - MR
ukrivljeni lok - kadeti			
Bizjak Nik	638/20.		9./68. - MR
Ravnikar Žiga	626/39.		17./68. - MR - MR
Lukšič Žan	631/32.		33./68.
ukrivljeni lok - kadetinje			
Tevž Sanja	600/33.		33./51 - MR
Ferš Špela	574/41.		33./51. - MR
ekipne uvrstitve			
Mladinci UL	1883/12.		9./16.
Arnež, Bizjak, Štrajhar			
Kadeti UL	1895/8.		1./18. - Persp. Raz.-2. leti
Bizjak, Lukšič, Ravnikar			
Mix team-mladinci	1268/9.		9./21.
Laharnar, Štrajhar G.			
Mix team-kadeti	1238/14.		9./21.
Tevž, Bizjak N.			

EVROPSKI MLADINSKI POKAL – KONČNE UVRSTITVE 2016**ukrivljeni lok - mladinci**

Bizjak Rok	2. - Persp. Raz.-2. leti
Štrajhar Gašper	4. - Persp. Raz.-2. leti

ukrivljeni lok – mladinke

Laharnar Ivana	10.
----------------	-----

ukrivljeni lok - kadeti

Bizjak Nik	9.
Lukšič Žan	9.
Ravnikar Žiga	16.

ukrivljeni lok - kadetinje

Ferš Špela	16.
------------	-----

OPOMBE

- DVORANA ZA ZIMSKO SEZONO V LJUBLJANI
- UREDITEV STRELIŠČA V STOŽICAH: elektrika, ogrevanje, razsvetljava/alarm?, okolica-drevesa, strelna linija-plošče, poti do tarč, streha na strelni liniji.
- REPREZENTANČNA OBLAČILA- dokup majic.
- ZNAČKE, NALEPKE- promo material
- STROKOVNI TEAM: psiholog, fizioterapevt, zdravnik?,...
- MEDNARODNO SODELOVANJE: Francija, Nemčija, Italija?, Hrvaška?, Avstrija (trening kamp)
- Večje vključevanje osebnih trenerjev pri aktivnostih mladinskega programa (priprave, nastopi).

V Ljubljani, 13.10.2016

Vodja mladinskega programa LZS

Matej Zupanc

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Matej Zupanc', written over the printed name.