



LZS LOKOSTRELSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

MLADINSKI TARČNI PROGRAM 2020

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 2020.

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 TARČNO								EMPOK			
	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW	RJM	RJW	RCM	RCW
posamično	16	16	8	8	16	16	8	8	1	1	1	1
ekipno	8	8	3	3	8	8	3	3				

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

PRIPRAVE

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

Na priprave reprezentance bodo vabljeni tekmovalci, ki bodo imenovani v reprezentanco za posamezen nastop. 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. 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.

Predvideni datumi ktivnosti članov selekcije (ali dela selekcije):

16.-17.11.2019	Priprave (UL)
7.-8.12.2019	Priprave (UL+SL)
13.-15.12.2019	Priprave (UL+SL)
11.-12. 1. 2020	Priprave (UL+SL)
8. - 9. 2. 2020	Priprave (UL+SL)
29. 2. - 1. 3. 2020	Priprave (UL+SL)
21. 3. 2020	Izbirno tekmovanje – odprto za vse (UL+SL)
4. - 5. 4. 2020	Izbirno tekmovanje – odprto za vse (UL+SL)
24. - 26. 4. 2020	Tekmovanje Veronikin pokal (UL+SL)
5. - 10. 5. 2020	Trening kamp, Nymburg (CZE) (UL)
20. - 23. 6. 2020	Trening kamp (UL+SL)
18. 7. 2020	Tekmovanje CEC (AUT) (UL+SL)
5. - 10. 8. 2020	Trening kamp (UL+SL)
8. 8. 2020	Tekmovanje CEC (HR) (UL+SL)

SKUPNI / VODENI TRENINGI

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

Trening za tekmovalce s sestavljenim lokom bo predvidoma dvakrat 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 2000 do leta 2005.

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).

NASTOPI REPREZENTANCE

1. EVROPSKI MLADINSKI POKAL

06. 07. 2020 – 11. 07. 2020 , 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 pred odhodom na nastop veljavno zdravniško spričevalo, urejeno mednarodno zdravstveno zavarovanje ali Coris.
- Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve reprezentance v posameznem slogu in kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterija minimalnega rezultata.

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

- **Izbirnih tekmovanjih**, ki bodo predvidoma organizirana v Stožicah. Na tekmovanje se lahko prijavi vsak član LZS (letnik rojstva ≥ 2000). Obvezna je udeležba na vseh izbirnih tekmovanjih. Vabilo na izbirna tekmovanja bo objavljeno na spletni strani: <http://www.archery-si.org/vrhunski-sport/mladinski>

21. 3. 2020

1. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo)0,05 620=31
2. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo)0,1 625=62,5

4. 4. 2020

3. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo)0,05 630=31,5
4. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo)0,1 640=64

5. 4. 2020

5. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo)0,1 645=64,5
6. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo)0,2 650=130

24. - 26. 4. 2020 – Veronikin pokal

7. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo)0,2 635=127
8. -rezultat: povprečna vrednost zadetka v eliminacijah pomnožena z 72 0,2 28,27,28, 28,24,27,29,25
=648=129,6

Končna uvrstitev se naredi na podlagi izračuna vseh strelav na izbirnih tekmovanjih:

$(0,05 \times 1.\text{rezultat} + 0,1 \times 2.\text{rezultat} + 0,05 \times 3.\text{rezultat} + 0,1 \times 4.\text{rezultat} + 0,1 \times 5.\text{rezultat} + 0,2 \times 6.\text{rezultat} + 0,2 \times 7.\text{rezultat} + 0,2 \times 8.\text{rezultat}) \geq \text{pričakovani rezultat}$

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

1. EMPOK – Bukarešta, ROU								
kategorija	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW
min. rezultat	626	608	680	670	636	619	677	658

Višina min. rezultata je postavljena na ½ uvrščenih na zadnjih štirih prvenstvih (EP&SP)

EVROPSKO PRVENSTVO TARČNO

16. 8. 2020 – 22. 08. 2020, Lillehall (GBR)

Na Evropskem 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 pred odhodom na nastop 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 dosejajo normo več kot trije tekmovalci, bo izbira narejena na podlagi končne uvrstitve na tekmovanju ali interni izbirni tekmi 3. 7. 2020.
- Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve reprezentance v posameznem slogu in/ali kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterija norme.

Reprezentanca bo predlagana na podlagi rezultatov, ki jih bodo tekmovalci dosegli na **uradnih tekmovanjih organiziranih po pravilih WA med 24. 04. 2020 in 28. 06. 2020.**

**** 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- Lillehall, GBR								
kategorija	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW
A norma	644	628	691	679	656	640	686	673
B norma	632	608	683	670	643	619	678	658

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

FINANČNI NAČRT

Strošek izvedbe programa je ocenjen na 76.500 €.

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.