



LOKOSTRELSKA ZVEZA SLOVENIJE

# MLADINSKI PROGRAM

## 2010

Avtorji in izvajalci programa:

- ❖ Zupanc Matej – vodja mladinskega programa
- ❖ Medved Samo – trener za ukrivljeni lok
- ❖ Kirn Tomaž – trener za sestavljeni lok

Ljubljana, oktober 2010

<b>OPIS PROGRAMA.....</b>	<b>4</b>
<b>ČASOVNA RAZDELITEV PROGRAMA.....</b>	<b>4</b>
<b>ORGANIZACIJA DELA.....</b>	<b>4</b>
1. Z LOKOSTRELCI.....	4
2. S TRENERJI.....	4
3. SKUPNO DELO IN PRIPRAVE SELEKCIJ.....	5
<i>a) Tehnična priprava.....</i>	<i>5</i>
<i>b) Psihološka priprava.....</i>	<i>5</i>
<i>c) Fizična priprava.....</i>	<i>5</i>
<i>č) Oprema.....</i>	<i>5</i>
<b>KRITERIJI IZBORA TEKMOVALCEV V SELEKCIJO.....</b>	<b>6</b>
<b>SPISEK TEKMOVALCEV VKLJUČENIH V MLADINSKO SELEKCIJO ZA LETO 2010.....</b>	<b>6</b>
<b>SKUPNE PRIPRAVE SELEKCIJ.....</b>	<b>7</b>
<b>BIOMEHANIČNA TESTIRANJA, PSIHOLOŠKA TESTIRANJA IN DRUGE AKTIVNOSTI.....</b>	<b>7</b>
TESTIRANJE – STAV, EMG (INŠTITUT ZA ŠPORT).....	7
TESTIRANJE RAMENSKEGA OBROČA (INŠTITUT ZA ŠPORT).....	7
ZDRAVNIŠKI PREGLED VSEH KATEGORIZIRANIH TEKMOVALCEV IN ČLANOV SELEKCIJE .....	7
<b>TEKMOVANJA.....</b>	<b>8</b>
MEDNARODNA TEKMOVANJA.....	8
DRŽAVNA PRVENSTVA.....	8
<b>IZBIRNA TEKMOVANJA ZA UVRSTITEV V REPREZENTANCO.....</b>	<b>8</b>
<b>IZBOR REPREZENTANCE Z UKRIVLJENIM LOKOM.....</b>	<b>9</b>
<b>IZBOR REPREZENTANCE S SESTAVLJENIM LOKOM.....</b>	<b>10</b>
<b>CILJI.....</b>	<b>11</b>

## **OPIS PROGRAMA**

- ❖ Mladinski in kadetski program je podrejen Programu London 2012.
- ❖ Ta program določa vse lokostrelske aktivnosti in drugo specialno delo kadetske in mladinske selekcije z ukrivljenim lokom v letu 2010. 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, EP indoor, EP 2x70m).
- ❖ Ta program služi kot pomoč mladincem in kadetom, saj so v njem le informacije, ki se tičejo samo njih. Dodatne informacije najdejo v glavnem programu tarčnega lokostrelstva (Program London 2012).

## **ČASOVNA RAZDELITEV PROGRAMA**

**Leto 2010 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.

## **ORGANIZACIJA DELA**

### **1. Z LOKOSTRELCI**

Lokostrelci z ukrivljenim lokom zajeti v tem programu bodo trenirali po individualnih programih, ki jim jih v sodelovanju z reprezentančnim trenerjem pripravi osebni trener. Delo bo potekalo v matičnih klubih, na strelišču LZS pod vodstvom reprezentančnega trenerja in na skupnih pripravah selekcij.

Tekmovalci so dolžni sodelovati z reprezentančnimi trenerji, izvajati skupni program treninga in obveščati trenerja o opravljenih treningih.

Selekcija tekmovalcev izbranih v program se ves čas oblikuje po kriterijih navedenih v tem programu. Seznam tekmovalcev v selekciji se objavlja na internetni strani LZS.

### **2. S TRENERJI**

Skupno delo s trenerji bo organizirano na skupnih pripravah selekcij (predvidoma 1-2x na mesec), na licenčnih seminarjih, v obliki individualnega sodelovanja z reprezentančnim trenerjem in preko trenerskega kotička.

### **3. SKUPNO DELO IN PRIPRAVE SELEKCIJ**

Periodične skupne priprave selekcije bodo organizirane in vodene s strani reprezentančnih trenerjev.

Na skupne priprave so vabljeni 3 (4) iz posamezne kategorije (mladinci UL- MM, mladinke UL- MŽ, kadeti UL-KM, kadetinja UL-KŽ in SL-MŽ in SL-MM).

Pred glavnimi tekmovanji bodo organizirane tudi priprave reprezentance.

V skupno delo pa sodijo tudi lokostrelski kampi, ki bodo organizirani za mladino z namenom izboljšanja njihove pripravljenosti.

Reprezentančni trenerji bodo s člani selekcije in njihovimi osebnimi trenerji delali na vseh štirih vidikih priprave:

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

#### **a) Tehnična priprava**

Reprezentančni trenerji svetujejo tekmovalcem in njihovim trenerjem pri izboljševanju tehnike streljanja, jih periodično seznanjajo z načrtom treninga in ga tudi kontrolirajo.

#### **b) Psihološka priprava**

Za potrebe psihološke priprave se vključijo zunanji sodelavci, ki pripravijo osebne programe tekmovalcev. Letno se po potrebi izdelata tudi kompleksni profil vseh tekmovalcev, ki sodelujejo v tem programu. 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 reprezentančni trener.

Specialno fizično pripravo izvaja vsak tekmovalec sam in na skupnih pripravah selekcij. Pri tem se orientiraj po programu, ki ga pripravi reprezentančni trener.

Preventivne vaje in korekcijske vaje izvaja vsak tekmovalec sam in na skupnih pripravah selekcij. Pri tem se orientiraj po programu, ki ga pripravi reprezentančni trener.

Po potrebi se vključi tudi zunanje sodelavce.

#### **č) Oprema**

Tekmovalci uporabljajo opremo, ki jo odobri reprezentančni trener. 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.

## KRITERIJI IZBORA TEKMOVALCEV V SELEKCIJO

Za vsako kategorijo (MM, MŽ, KM, KŽ) se izbere največ 5 (6) tekmovalcev.

Tekmovalec se uvrsti v olimpijski program London 2012 (selekcija) za leto 2010:

- ❖ če je bil tekmovalec član kadetske ali mladinske reprezentance v tarčnem lokostrelstvu v sezoni 2009.
- ❖ <sup>1</sup>Po mnenju reprezentančnih trenerjev.
- ❖ Podpisan dogovor med LZS in izbranim tekmovalcem in njegovim zastopnikom.

*Pojasnilo:*

- ❖ <sup>1</sup>Tekmovalci, ki ne dosegajo zgoraj navedenih kriterijev so lahko izbrani v olimpijski program London 2012 po mnenju reprezentančnega trenerja, z namenom hitrejšega razvoja in napredka tega tekmovalca.

## SPISEK TEKMOVALCEV VKLJUČENIH V MLADINSKO SELEKCIJO ZA LETO 2010

MLADINKE UL	KADETI UL	KADETI SL	KADETI SL	KADETI SL
Božič Brina Božič Sara	Bauer Kristjan Ferenček Aljaž Pipan Jan Rijavec Jan Stoševski Klemen Štrajhar Klemen	Fideršek Maja Lukančič Cita Petkovšek Špela	Čerene Arne	Černe Toja Janežič Aja

**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 2010 to pomeni, da bodo vsi, ki so rojeni 1.1.1993 ali kasneje, lahko kadeti in vsi, rojeni med 1.1.1990 in 31.12.1992, bodo mladinci.**

**Zaradi tega razloga so nekateri tekmovalci, ki trenutno trenirajo v olimpijskem programu pod okriljem Sama Medveda ponovno postali mladinci/mladinke. Ti tekmovalci so:**

MLADINKE UL	MLADINCI UL
Petra Krt Najka Tomat Ana Umer	Gašper Cehner Jaka Komočar Anže Kus Gregor Rajh Klemen Šetina

## SKUPNE PRIPRAVE SELEKCIJ

DATUM		Opomba
9.-10.1.2010	<i>Pripravljalno obdobje</i>	
6.-7.3.2010	<i>Tekmovalno obdobje</i>	<i>Priprave reprezentance</i>
27.-28.3.2010	<i>Predtekmovalno obdobje</i>	<i>Slovenska Bistrica</i>
10.-11.4.2010	<i>Tekmovalno obdobje</i>	<i>Slovenska Bistrica – izbirno</i>
23.-25.4.2010	<i>Tekmovalno obdobje</i>	<i>CEC Poreč</i>
15.-16.5.2010	<i>Tekmovalno obdobje</i>	<i>CEC Slovenija</i>
3.-4.7.2010	<i>Tekmovalno obdobje</i>	
09.07.10	<i>Tekmovalno obdobje</i>	<i>Priprave reprezentance</i>
11.-12.9.2010	<i>Tekmovalno obdobje</i>	<i>CEC Madžarska</i>
23.-24.10.2010	<i>Pripravljalno obdobje</i>	
13.-14.11.2010	<i>Pripravljalno obdobje</i>	
27.-28.11.2010	<i>Pripravljalno obdobje</i>	
11.-12.12.2010	<i>Pripravljalno obdobje</i>	

Priprave selekcije v SL se organizirajo skupno s pripravami za UL. Načeloma naj bi se priprave izvedle vsaj vsaki drugi mesec ali po potrebi pred pomembnimi tekmovanji.

### **BIOMEHANIČNA TESTIRANJA, PSIHOLOŠKA TESTIRANJA IN DRUGE AKTIVNOSTI**

#### **Testiranje – stav, EMG (Inštitut za šport)**

- december 2009
- februar 2010
- april 2010

#### **Testiranje ramenskega obroča (Inštitut za šport)**

- december 2009
- april 2010

#### **Zdravniški pregled vseh kategoriziranih tekmovalcev in članov selekcije<sup>1</sup>**

- februar, marec, april 2010

<sup>1</sup> tekmovalce brez kategorizacije, ki se uvrsti v reprezentanco mora opraviti zdravniški pregled pred odhodom na tekmovanje.

# TEKMOVANJA

## **MEDNARODNA TEKMOVANJA**

- ❖ Indoor turnir, 22. - 24.1.2010, Nimes, FR (po mnenju trenerja)
- ❖ Indoor turnir, 20. - 21.2.2010, Ternate, IT (po mnenju trenerja)
- ❖ Mladinsko SP indoor, 16.-21.3.2010, Poreč, HR
- ❖ CEC, 24.-25.4.2010, Poreč, HR (po mnenju trenerja)
- ❖ EMPOK, 18.-23.5.2010, Reggio Calabria, IT
- ❖ Mladinsko in kadetsko EP 70m krog, 13.-18.7.2010, Winnenden, GER
- ❖ YOG, 14.8. – 26.8.2010
- ❖ CEC, 11. – 12.9.2010, HUN (po mnenju trenerja)

## **DRŽAVNA PRVENSTVA**

- ❖ DP Indoor, 27. – 28.2.2010
- ❖ DP 70m krog, 18. – 19.9. 2010

## **IZBIRNA TEKMOVANJA ZA UVRSTITEV V REPREZENTANCO**

<b>Tekmovanje</b>	<b>Datum izbirne tekme</b>
Mladinsko SP indoor	<b>27.02.10</b>
EMPOK	<b>10.04.10</b>
Mladinsko in kadetsko EP 70m	<b>19.06.10</b>
YOG (mladinske olimpijske igre)	<b>Bo postavljen, ko bo določen način in rok prijave</b>

## IZBOR REPREZENTANCE Z UKRIVLJENIM LOKOM

Reprezentanca se izbira **na podlagi izbirnih tekmovanj**, ki so vnaprej določene v tem programu. Za izbirno tekmo šteje tekmovanje, ki je organizirano pod okriljem LZS, v kolikor na predvideni datum ne bo izvedene uradne tekme, vodstvo reprezentance določi ekipo na internem izbirnem tekmovanju selekcije.

V reprezentanco se lahko uvrsti le član selekcije.

Izbirno tekmovanje šteje samo za tekmovalce z doseženo minimalno zahtevano normo. Po tekmovanju pa reprezentančni trener izbere reprezentanco v okviru predvidenih kvot za nastop.

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

LETO	TEKMOVANJE		MLADINCI		KADETI	
			M	Ž	M	Ž
2010	MEP DVORANA	<i>norma</i>	575	565		
	EMPOK	<i>norma</i>	615	600	615	600
	MEP TARČNO	<i>norma</i>	630	610	630	610

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

## IZBOR REPREZENTANCE S SESTAVLJENIM LOKOM

Reprezentanca se izbira **na podlagi izbirnih tekmovanj**, ki so vnaprej določene v tem programu. Za izbirno tekmo šteje tekmovanje, ki je organizirano pod okriljem LZS, v kolikor na predvideni datum ne bo izvedene uradne tekme, vodstvo reprezentance določi ekipo na internem izbirnem tekmovanju selekcije.

Izbirno tekmovanje šteje samo za tekmovalce z doseženo minimalno zahtevano normo. Po tekmovanju pa reprezentančni trener izbere reprezentanco v okviru predvidenih kvot za nastop.

		NORMA				Rok za doseg norme
		mladinci	Mladinke	kadeti	kadetinje	
MEP indoor	Poreč	576	566			27.02.10
EMPOK	Reggio Calabria	650	640	650	640	10.04.10
MEP 70m	Winnenden	660	645	660	645	19.06.10

## CILJI

1. Osvojitev medalje na EP indoor

2. Osvojitev medalje na EP 70m krog

LET O	TEKMOVANJE		MLADINCI				KADETI			
			M	Ž	EK.M	EK.Ž	M	Ž	EK.M	EK.Ž
20 09	MEP DVORANA (Hrvaška)	št.tek.	4							
		Norma*	575	565						
		prič.dos.	1 med 3 + 1 med 8 + 2 med 16		/		/			
	MEP TARČNO (Nemčija)	št.tek.	5				3			
		Norma*	630	610	1		630	610		
		prič.dos.	3 med 16 + 2 med 32			Med 8	1 med 4 + 2 med 16			Med 4
	DP Indoor	prič.pov.rez	555	545	/		550	525		
	EMPOK	št.tek.	3	2			3			
		Norma*	615	600	1		615	600	1	1
		prič.dos.	3 med 16 + 2 med 32			Med 6	1 med 4 + 2 med 16			Med 4
DP FITA	prič.pov.rez	605	605	/		610	605	/		

\*NORMA – minimalen kvalifikacijski rezultat, ki ga mora tekmovalac doseči, da se z njim kvalificira na izbirno tekmovanje za vstop v reprezentanco za posamezno tekmovanje.

## RAZVOJNI CILJI

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