

# Program Poljsko lokostrelstvo – arrowhead 2013



Dobitniki odličij na svetovnem prvenstvu field 2012

# PROGRAM POLJSKEGA LOKOSTRELSTVA

## UVOD

Pred nami je leto 2013, leto svetovnih iger in Evropskega prvenstva. Lahko rečem da smo sezono 2012 in svetovno prvenstvo v poljskem lokostrelstvu zaključili uspešno in smo z rezultati lahko zadovoljni. Naj omenim da smo uspeli pridobiti kvoto za dva tekmovalca (1 x moški goli lok in 1 X ženske ukrivljene lok) za svetovne igre v Kolumbiji in imamo dobro izhodišče za nove dosežke na evropskem prvenstvu v Italijanskem Terni-ju. S svetovnega prvenstva v francoskem Val-d-iseru smo prinesli kar 4 odličja, srebro v sestavljenem loku-moški in bron v maldinski moški ekipi. Upam da nam bo tudi sezona 2013 naklonjena in se bomo lahko pohvalili s kakšnim lepim dosežkom.

Program dela 2013 je razdeljen v obdobje od marca 2013 do odhoda na evropsko prvenstvo v avgustu v Italijo.

Ker so aktualni reprezentantje-tke v glavnem večinoma tudi udeleženi v tarčnem lokostrelstvu, se začnejo prve priprave poljskega programa izvajati po končanih glavnih tekmah v indooru in seveda, ko so prve možnosti koristiti prve ugodne zunanje razmere, kar sicer ni pogoj, saj so lahko prve priprave tudi v dvorani. V tem delu se k sodelovanju povabi vse sodelujoče v letu 2012 in preko klubov tudi vse ostale, ki imajo željo v letu 2013 sodelovati v poljskem programu.

Vodilo dela in izbora so vsa tekmovanja v poljskem lokostrelstvu tako doma kot v tujini. Namenjena so izboru in pripravi najboljših tekmovalcev za nastop na svetovnih igrah in EP, kar sta v letu 2013 najpomembnejša cilja poljskega programa. Potrudili se bomo, da bomo sodelovali vsaj na dveh tekmovanjih 24+24, ki najbolj primerno pokaže formo za EP. Doma bomo skupaj z organizatorji poskušali pripraviti tehnično zahtevne proge, zelo raznolike velikosti lic in podlag, na skrajnih mejah razdalj po pravilniku za poljsko lokostrelstvo.

.

## **CILJI ZA LETO 2013**

Uspešni nastopi na svetovnih igrah in EP.

Cilj je uvrstitev 4 tekmovalcev v polfinale in vsaj ena uvrstitev ekipe v polfinale. Za doseg teh ciljev bomo poskusili sestaviti selekcijo iz članov-ic in mladincev-ink skupno po 3 tekmovalce-ke v vsakem slogu (goli, ukrivljeni in sestavljeni lok), torej skupno max. 18 tekmovalcev. Če v določenem slogu ne bomo imeli primernega tekmovalca-ko, se lahko dopolnijo drugi slogi.

## **PRIPRAVE IN KLJUČNA TEKMOVANJA**

Ne glede na aktualno-letno 2012 selekcijo, vabim vse klube k sodelovanju, da v svojih sredinah poiščejo tekmovalce, ki bi bili pripravljeni sodelovati v izboru za končno selekcijo, ki bo odšla na EP.

Prav tako vabim posameznike iz vrst moškega golega loka in posameznice iz vrst ženskega ukrivljenega loka, da si prizadevajo doseči na vsaki tekmi takoj na začetku sezone dobre rezultate, saj jih bo le dober-najbolši in stabilen rezultat, omogočil da nas eden iz vsakega omenjenega sloga zastopa na svetovnih igrah v Kolumbiji.

Klube se pozove preko direktenga mailinga in z obvestilom na spletni strani LZS k sodelovanju, vsak klub predlaga svoje izbrane tekmovalce in izpolni za vsakega od njih priloženi informativni vprašalnik z osnovnimi podatki tekmovalca in njegovimi cilji. Glede na izkazan interes bomo organizirali skupen sestanek in se dogovorili za plan dela, priprav in tekem.

Na prvih tekmah se naredi predizbor tistih, ki bodo dosegli zastavljene norme oz. bodo blizu njih. Na vsaki naslednji tekmi se seznam potrjuje in po potrebi spreminja.

Zadnji tekmi za potrditev posameznikov, ki nas bosta zastopala v Kolumbiji sta tekmi 1.6. v Vrzdencu in 6.7. v Gornjem Gradu.

Za potrditev reprezentance za EP pa bosta odločilni tekmi v Gornjem Gradu 6.7. – in zadnja tekma DP v Krasincu 17.8.2013.

Med rednimi tekmami se organizirajo priprave, vsaj 2 krat na progah domačih klubov ali pa kar z obiskom tekem v tujini, ki bodo služile tako za uvrstitev v selekcijo kot priprave. Zadnje priprave so planirane tik pred odhodom.

Pri izbiri selekcije imajo prednost tisti tekmovalci, ki se udeležijo več tekem in pokažejo stabilno kondicijo in potrjujejo določene norme oz. vzdržujejo ali

višajo dosežene rezultate. Sam dosežek predpisane norme **NI** pogoj za vstop v reprezentanco in tudi **NE** zagotavlja nastopa za reprezentanco. Je pa norma nek pokazatelj sposobnosti posameznika. Končno odločitev o reprezentanci ima selektor na osnovi pregleda sposobnosti posameznikov skozi celotno pripravljalo obdobje.

## TERMINI PREDVIDENIH TEKEM–PRIPRAV:

V poštev pridejo vse tekme AH tako pri nas kot v tujini. Vsi zainteresirani za nastop v reprezentanci so dolžni svoje rezultate dosežene na tekmah v tujini sporočiti selektorju. Dosežke z domačih tekem bo selektor spremljal sam.

## NORME

Okvirne norme za tekmovalce v selekciji za EP so vpisane v spodnji tabeli. Norme so določene na podlagi rezultatov primerljivih tekem, kot tudi rezultatov iz svetovnega in evropskega prvenstva 2011–2012, uvrstitve med prvih 16 v številčnih kategorijah in med prvih 8 v manj številčnih kategorijah.

Kategorija in slogi	Tekma 12+12	Tekma 24+24
GL - člani	321	640
GL - članice	280	555
GL - mladinci	290	570
GL - mladinke	245	490
UL - člani	345	675
UL - članice	328	640
UL - mladinci	333	652
UL - mladinke	310	610
SL - člani	398	788
SL - članice	376	742
SL - mladinci	371	740
SL - mladinke	356	699

Za možen izbor v selekcijo in kasneje potrditev v reprezentanco veljejo zgoraj napisane norme, prednost bodo imeli tekmovalci, ki bodo dosegali konstantne rezultate, dosegli normo in imeli udeležbo na vsaj 3 tekmah. Tekmovalci z udeležbo na več tekmah in dobrim rezultatom bodo imeli

prednost pred tistimi, ki bodo sicer dosegli normo vendar ne bodo imali skupno udeležbe na najmanj 3 tekmah.

## **PROGRAM DELA**

### **Tekmovalci**

Vsi tekmovalci izven tekem in priprav samostojno trenirajo v okvirih klubov s svojimi trenerji na svojih klubskih streliščih.

### **Strokovna pomoč**

Na pripravah se ugotovi sposobnosti posameznika in se po potrebi angažira strokovno pomoč pri manjših korekcijah potrebnih za boljše zadetke.

### **Tehnična in fizična priprava**

Klubski trenerji tekmovalcev in po potrebi strokovni sodelavec spremljajo treninge in priprave, aktivno sodelujejo in svetujejo.

### **Psihična priprava**

Na priprave reprezentance imamo možnost povabiti strokovno sodelavko, ki bo članom reprezentantom s predavanjem skušala podati smernice za psihično pripravo, katera bodo lahko samostojno izvajali.

### **Pregled opreme**

Predvideva se, da tekmovalci uporabljajo opremo, ki je preizkušena in nastavljena. Kljub temu bomo opravili tudi osnovni individualni pregled opreme, in ob ugotovljenih pomankljivostih svetovali in pomagali opremo pravilno nastaviti. Pravočasno – pred odhodom se oprema pregleda še enkrat in se odpravi morebitne pomankljivosti.

### **Usklajevanje**

Zaradi prepletanja programov tako datumsko, kot s samimi tekmovalci (nekateri tekmujejo v več disciplinah – oz. so reprezentantje vsaj 2 disciplin), je potrebno sodelovanje s selektorji tarčnega FITA programa in 3D programa, da se pridobi soglasja o kombinirani vadbi tistih tekmovalcev, ki so uspešni v več disciplinah in imajo željo nastopa tudi v poljskem programu in na EP.

## FINANČNI NAČRT – pregled in ocena stroškov –za razpis

<b>TEKME-PRIPRAVE SELEKCIJE IN REPREZENTANCE</b>	<b>15.835,00 €</b>
ENODNEVNE – 5tekem: Startnine: 18 x 15€ x 5	1.350,00
DVODNEVNE – 3 tekme: (Avstrija, Italija, Krasinec)	1.890,00
- Startnine	1.350,00
- Prevoz	1.275,00
- Nastanitev	4.800,00
- Prehrana	2.000,00
- Dnevnice, kilometrine	170,00
Najem dvorane za notranje priprave	300,00
Najem proge za trening – 2 X	500,00
Prehrana	1.200,00
Ostali stroški na pripravah, drobni material, voda, lica, itd...	1.000,00
<b>STROKOVNA PODPORA PRIPRAVA</b>	<b>3.100,00 €</b>
Katja Čavničar – predavanje 2x	500,00
strokovna podpora, priprava treningov	2.000,00
vodja programa – kilometrine sestanki priprave	600,00
<b>SVETOVNO PRVENSTVO – Italija – TERNI</b>	<b>25.600,00 €</b>
prevoz	5.000,00
nastanitev	11.200,00
startnina	2.700,00
ostali stroški – lunch paketi	1.400,00
ostali stroški – prehrana	4.000,00
Banket	800,00
dnevnice, kilometrine	500,00
<b>PROMOCIJSKI MATERIAL</b>	<b>600,00 €</b>
Značke-pini (cca 200 kos+)	200,00
majice za kratek čas, potiskane 20 x 2	200,00
Navijaške in tekmovalne zastavice 20 + 20	200,00
<b>SKUPAJ predvideni stroški poljskega programa 2012:</b>	<b>45.135,00 €</b>

Medvode, 17.11.2012

Vodja poljskega programa:

Aleksander Janežič