



LZS LOKOSTRELSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

MLADINSKI PROGRAM 2016

Avtorji in izvajalci programa:

- Zupanc Matej – vodja mladinskega programa
- Sitar Dejan
- Andreja Holsedl
- S2P – dr. Nejc Šarabon
- IMŠ - dr. Petra Zupet

Ljubljana, november 2015

ČLANI A SELEKCIJE

Imenovani bodo na začetku tekmovalne sezone glede na rezultate v pretekli sezoni in po mnenju vodje programa.

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.

Ukrivljeni lok – trenerja Matej Zupanc in Dejan Sitar

mladinci: 1996-1998

BIZJAK ROK – mladinec

ŠTRAJHAR GAŠPER – mladinec

GJURIN LUKA - mladinec

ARNEŽ LUKA – mladinec

LAHARNAR IVANA- mladinka

MURN KATJA – mladinka

VARDIČ GREHEK STELLA- mladinka

MODIC STAŠ – mladinec

kadeti: 1999-2001

RAVNIKAR ŽIGA - kadet

LUKŠIČ ŽAN - kadet

DODIČ ANŽE - kadet

PODKRAJŠEK SERGEJ – kadet

ŠINIGOJ JAN – kadet

TEVŽ SANJA - kadetinja

CILJI PROGRAMA

Vsebinski cilji

Izboljšanje:

1. fizične pripravljenosti
V začetku sezone bodo opravljena testiranja splošne fizične pripravljenosti, specifične fizične pripravljenosti in izokinetični testi (mladinci).
2. tehnične pripravljenosti
V okviru priprav in skupnih treningov bodo tekmovalcem podana znanja s področja biomehanike strela in nasveti za izboljšavo izvedbe strela.
3. psihološke pripravljenosti
Na pripravah bo tekmovalce z metodami boljše psihološke pripravljenosti seznanjala športna psihologinja. Vrhunski tekmovalci pa bodo imeli možnost individualnega sodelovanja s športnim psihologom.
4. taktične pripravljenosti
Del priprav bo namenjen boljši pripravi na tekmovanja v taktičnem smislu (predpriprava na tekmovanje, sam nastop, analiza po tekmovanju).
5. 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. V preteklosti se je to pokazalo kot dober način za povečanje količine strelav in posledično dvig rezultatov.
8. Izobraževanje s področja lokostrelstva (trenerji) in prehrane (IMŠ - dr. Petra Zupet).

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	SP indoor				EP outdoor								1. EMPOK							
	RJM	RJW	CJM	CJW	RJM	RJW	CJM	CJW	RC M	RCW	CC M	CCW	RJ M	RJW	CJ M	CJW	RCM	RC W	CC M	CCW
posamično	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	1	1			1	1		
ekipno	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3								

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

PRIPRAVE

Izvajala se bosta dva tipa priprav, ki jih bosta vodila Sitar in Zupanc:

- Enodnevne
- Večdnevne

Na enodnevne priprave bo vabljen razširjena selekcija tekmovalcev za katere vodja programa ocenjuje, da jim lahko pomaga pri doseganju višjih rezultatov. Predvidoma bodo priprave izvedene na strelišču LZS v Stožicah in v športni dvorani vojašnice Edvarda Peperka v Ljubljani. Namenjene bodo izboljšanju specialne fizične pripravljenosti, taktične pripravljenosti in izobraževanju.

Na večdnevne priprave bodo vabljeni člani A selekcije za katere vodja programa ocenjuje, da jim lahko pomaga pri doseganju višjih rezultatov. Predvidoma bodo priprave izvedene na strelišču LZS v Stožicah, CŠOD-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 in teste specialne fizične moči in vzdržljivosti. Periodično bo opravljena tudi video-foto analiza lokostrelske tehnike in high-speed analiza tehnike ter opreme.

Predvideni termini priprav:

- 14.11.2015
- 23.01.2016
- 13.02.2016
- 12., 13.03.2016
- 26.03.2016 – *1. izbirna tekma*
- 02.04.2016 – *2. izbirna tekma*
- 16., 17.04.2016
- 23., 24.04.2016
- 14., 15.05.2016
- 04.-10.07.2016
- 15.,16.10.2016
- 12.11.2016

SKUPNI / VODENI TRENINGI

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

Na trening lahko po predhodni najavi preko e-maila ali telefona pride vsak tekmovalec LZS rojen leta 1997 do leta 2002.

Namen skupnih/vodenih treningov je:

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

TESTIRANJA

Člani A selekcije bodo opravili:

- izokinetične meritve (dinamometrija) jakosti mišic ramenskega obroča in mišic trupa.
Predviden termin: december 2015, februar 2016

Izvajalec: S2P – dr. Nejc Šarabon

- Klinični pregled.
Predviden termin: december 2015

Izvajalec: S2P – dr. Nejc Šarabon

- Testiranje splošne in specialne fizične pripravljenosti.
Predviden termin: november 2015, februar 2016

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

S člani mladinske selekcije bo periodično sodelovala tudi športna psihologinja Andreja Holsedl, ki bo tekmovalcem predstavila in jih naučila psihološke tehnike, s katerimi predstavila in jih naučila psihološke tehnike, s katerimi bodo bolje obvladovali prednastopna in nastopna stanja ter samokontrolo in posledično izboljšali rezultate.

TEKMOVANJA

DP indoor,

Vsi člani kadetske in mladinske selekcije so dolžni nastopiti na državnem prvenstvu.

SP indoor, 1.3. - 6.3.2016 – Ankara (TUR)

Norma mora biti ustreljena na uradnem tekmovanju po pravilih WA med 21.11.2015 in 31.1.2015.

LETO	TEKMOVANJE		MLADINCI - UL		MLADINCI - SL		Imenovanje reprezentanc
			M	Ž	M	Ž	
2016	<i>MEP DVORANA</i>	norma	574	564	578	572	31.01.2016

Višina norme je postavljena glede na 16. Mesto (ali ½ uvrščenih) v kvalifikacijah na zadnjih štirih dvoranskih prvenstvih (2012-SP, 2013-EP, 2014-SP, 2015-EP).

EMPOK – od 2.5.2016 do 7.5.2016 – organizator še ni znan

Reprezentanca se bo izbrala na podlagi rezultatov, ki jih bodo tekmovalci dosegli na 2. izbirnih tekmovanjih:

1. izbirna tekma, 26.3.2016

- 3 poizkusne serije
- 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo – **REZULTAT**

2. izbirna tekma, 2.4.2016

- 3 poizkusne serije
- 6*6 puščic na tekmovalno razdaljo – **REZULTAT**
- 10*3 puščice na tekmovalno razdaljo (2*5*3 puščice) – **REZULTAT**
- 5*izločilni strel na tekmovalno razdaljo – **REZULTAT**

Pričakovani rezultat se izračuna na podlagi povprečja vseh strelav na izbirnih tekmovanjih, ki štejejo kot rezultat..

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

LETO	TEKMOVANJE		MLADINCI - UL		KADETI - UL		Imenovanje reprezentanc
			M	Ž	M	Ž	
2015	<i>1. EMPOK</i>	norma	634	606	642	619	03.04.16

LETO	TEKMOVANJE		MLADINCI - SL		KADETI - SL		Imenovanje reprezentanc
			M	Ž	M	Ž	
2015	<i>1. EMPOK</i>	norma	679	660	676	655	03.04.16

Višina norme je postavljena glede na 16. mesto (ali ½ uvrščenih) v kvalifikacijah na EMPOK-ih v zadnjih štirih letih (2012 - 2015).

EP outdoor – od 19.07.2016 do 23.07.2016 – Bukarešta (ROU)

Norma mora biti ustreljena med 01.05.2016 in 19.06.2016.

LETO	TEKMOVANJE		MLADINCI - UL		KADETI - UL		Imenovanje reprezentanc
			M	Ž	M	Ž	
2016	<i>EP outdoor</i>	norma	640	611	645	621	19.6.2016

LETO	TEKMOVANJE		MLADINCI - SL		KADETI - SL		Imenovanje reprezentanc
			M	Ž	M	Ž	
2016	<i>EP outdoor</i>	norma	678	656	667	641	19.6.2016

Višina norme je postavljena glede na 16. mesto (ali ½ uvrščenih) v kvalifikacijah na zadnjih štirih prvenstvih (2012-EP, 2013-SP, 2014-EP, 2015-SP).

DP, 70 m + OR

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

CEC, 70 m + OR - FINALNO TEKMOVANJE

Nastop na tekmovanju je za tekmovalce mlajših kategorij (RJM/W, RCM/W, CJM/W, CCM/W), ki imajo pred finalnim tekmovanjem 30 ali več točk, organiziran s strani mladinskega programa LZS.

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