



LOKOSTRELSKA ZVEZA SLOVENIJE

MLADINSKI PROGRAM

2011

Avtorji in izvajalci programa:

- ❖ Zupanc Matej – vodja mladinskega programa
- ❖ mag. Čavničar Katja – strokovni sodelavec

Ljubljana, oktober 2010

OPIS PROGRAMA	5
ČASOVNA RAZDELITEV PROGRAMA.....	5
ORGANIZACIJA DELA	5
1. Z LOKOSTRELCI.....	5
2. S TRENERJI.....	5
3. SKUPNO DELO IN PRIPRAVE SELEKCIJ	5
<i>a) Tehnična priprava</i>	<i>6</i>
<i>b) Psihološka priprava.....</i>	<i>6</i>
<i>c) Fizična priprava.....</i>	<i>6</i>
<i>č) Oprema.....</i>	<i>6</i>
KRITERIJI IZBORA TEKMOVALCEV V SELEKCIJO.....	7
MLADINSKA SELEKCIJA V ZAČETKU SEZONE 2010/2011.....	7
SKUPNE PRIPRAVE SELEKCIJ	8
TESTIRANJA IN ZDRAVNIŠKI PREGLEDI.....	8
TEKMOVANJA.....	9
MEDNARODNA TEKMOVANJA	9
DRŽAVNA PRVENSTVA	9
IZBOR REPREZENTANCE Z UKRIVLJENIM LOKOM	10
IZBOR REPREZENTANCE S SESTAVLJENIM LOKOM	11
CILJI.....	12

OPIS PROGRAMA

- ❖ Ta program določa vse lokostrelske aktivnosti in drugo specialno delo kadetske in mladinske selekcije z ukrivljenim lokom v letu 2011. 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 (2 EMPOK-a, EP indoor, SP FITA).

ČASOVNA RAZDELITEV PROGRAMA

Leto 2011 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. Program in cilji se usklajujejo na skupnih pripravah, oz. na skupnih treningih.

ORGANIZACIJA DELA

1. Z LOKOSTRELCI

Lokostrelci z ukrivljenim lokom zajeti v tem programu bodo trenirali po individualnih programih, ki jim jih v sodelovanju s strokovnim vodstvom mladinskega programa pripravi osebni trener. Delo bo potekalo v matičnih klubih, na strelišču v Trzinu, v vojašnici v Mostah in na skupnih pripravah selekcij.

Tekmovalci so dolžni opraviti trening v Ljubljani ali v Trzinu najmanj 2x mesečno, oz. po dogovoru s strokovnim vodstvom mladinskega programa. Konec meseca morajo posredovati poročilo o opravljenih treningih poleg osebnemu trenerju tudi vodji mladinskega programa.

2. S TRENERJI

Skupno delo s trenerji bo organizirano na skupnih pripravah selekcij (predvidoma 1x mesečno), na licenčnih seminarjih in v obliki individualnega sodelovanja z vodjo mladinskega programa.

3. SKUPNO DELO IN PRIPRAVE SELEKCIJ

Periodične skupne priprave selekcije bodo organizirane in vodene s strani vodje programa in strokovnih sodelavcev.

Na skupne priprave so vabljeni člani selekcije za katere vodja programa presodi, da jim bo sodelovanje koristilo pri njihovem športnem razvoju.

Pred mednarodnimi tekmovanji bodo organizirane tudi priprave reprezentance, ki bo na njih nastopila.

Strokovno vodstvo mladinskega programa bo s člani selekcije in njihovimi osebnimi trenerji delalo na vseh štirih vidikih priprave:

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

a) Tehnična priprava

Vodja programa pomaga tekmovalcem in njihovim trenerjem pri optimizaciji tehnike streljanja in svetuje pri pripravi in izpeljavi programa treningov.

b) Psihološka priprava

Za potrebe psihološke priprave se vključijo zunanji sodelavci, ki člane selekcije usposobijo za uspešno uporabo različnih psiholoških tehnik v namene boljšega nastopa na največjih tekmovanjih. 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 osebni trener v sodelovanju z vodjo programa.

Specialno fizično pripravo izvaja vsak tekmovalec sam in na skupnih pripravah selekcij. Pri tem se orientiraj po programu, ki ga pripravi osebni trener v sodelovanju z vodjo programa.

Preventivne vaje in korekcijske vaje izvaja vsak tekmovalec sam in na skupnih pripravah selekcij. Pri tem se orientiraj po programu, ki ga pripravi osebni trener v sodelovanju z vodjo programa.

Po potrebi se vključi tudi zunanje sodelavce.

č) Oprema

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

Tekmovalec se uvrsti v mladinsko selekcijo 2011:

- ❖ če je bil tekmovalec član kadetske ali mladinske reprezentance v tarčnem lokostrelstvu v sezoni 2010.
- ❖ ¹Če se kot nečlan selekcije na izbirnem tekmovanju uvrsti med prve tri tekmovalce
- ❖ ²Po mnenju vodje programa.

Pojasnilo:

- ❖ ¹Izbrani tekmovalci v selekcijo so le vključeni v delo mladinske selekcije, to pa ne pomeni avtomatične vključitve v reprezentanco.
- ❖ ²Tekmovalci, ki ne dosegajo zgoraj navedenih kriterijev so lahko izbrani v mladinsko selekcijo po mnenju reprezentančnega trenerja, z namenom hitrejšega razvoja in napredka tega tekmovalca.

MLADINSKA SELEKCIJA V ZAČETKU SEZONE 2010/2011

MLADINKE UL	KADETI UL	KADETI NJE UL
Božič Brina Božič Sara Fideršek Maja	Bauer Kristjan Hrup Marko Makoter Teo Perčič Dejan Rijavec Jan Rup Jan Stoševski Klemen Štrajhar Klemen	Lukančič Cita Petkovšek Špela

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 2011 to pomeni, da bodo vsi, ki so rojeni 1.1.1994 ali kasneje, lahko kadeti in vsi, rojeni med 1.1.1991 in 31.12.1993, bodo mladinci.

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

MLADINKE UL	MLADINCI UL
Najka Tomat	Gašper Cehner Aljaž Ferencek Anže Kus Gregor Rajh

SKUPNE PRIPRAVE SELEKCIJ

DATUM	Opomba
8.-9.1.2011	
06.02.11	
26.-27.2.2011	<i>Priprave reprezentance (UL + SL)</i>
9.-10.4.2011	<i>***Slovenska Bistrica</i>
6.-8.5.2011	<i>Priprave reprezentance (UL + SL)</i>
26.6.-1.7.2011	
11.-12.7.2011	<i>Priprave reprezentance (UL + SL)</i>
15.-18.8.2011	<i>Priprave reprezentance (UL + SL)</i>
15.-16.10.2011	
19.-20.11.2011	
10.-11.11.2011	

*** Priprave tekmovalcev s sestavljenim lokom, ki bodo imenovani v reprezentanco se bodo izvedle pred reprezentančnim nastopom.

TESTIRANJA IN ZDRAVNIŠKI PREGLEDI

- ❖ Testiranje ramenskega obroča (Inštitut za šport)
 - november 2010
 - marec 2011
- ❖ Zdravniški pregled članov mladinske selekcije¹
 - februar 2011

¹ Tekmovalec, ki je v mladinsko selekcijo uvrščen naknadno je dolžan uspešno opraviti zdravniški pregled pred pričetkom sodelovanja v programu.

TEKMOVANJA

MEDNARODNA TEKMOVANJA

TEKMOVANJA:	TEKMA	IMENOVANJE REPREZENTANCE
EP indoor- <i>Salou, Španija</i>	21.-27.3.2011	27.2.2011
1. EMPOK- <i>Armenija***</i>	16.-22.5.2011	23.4.2011
1. Mladinska pokalna tekma (SLO)	19.6.2011	
2. Mladinska pokalna tekma (ITA)	3.7.2011	
2. EMPOK- <i>Ciper</i>	18.-24.7.2011	19.6.2011
SP FITA – <i>Legnica, Poljska</i>	22.-27.8.2011	23.7.2011

DRŽAVNA PRVENSTVA

- ❖ DP Indoor, 12. – 13.3.2011
- ❖ DP FITA, 24. – 25.9. 2011

IZBOR REPREZENTANCE Z UKRIVLJENIM LOKOM

Reprezentanca se izbira na podlagi rezultatov doseženih do roka za imenovanje. Če okvirne rezultatske norme izpolnjuje več tekmovalcev, se izbor naredi po izbirni tekmi, na dan imenovanja.

Za izbirno tekmo šteje tekmovanje, ki je organizirano pod okriljem LZS, v kolikor na predvideni datum ne bo izvedene uradne tekme, vodja programa določi reprezentanco na internem izbirnem tekmovanju selekcije.

V reprezentanco se lahko uvrsti le član selekcije ali tekmovalec z doseženim višjim rezultatom od najboljšega člana selekcije.

Izbirno tekmovanje šteje samo za tekmovalce z doseženo minimalno zahtevano normo. Po tekmovanju pa strokovno vodstvo mladinskega programa izbere reprezentanco v okviru predvidenih kvot za nastop.

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

LETO	TEKMOVANJE		MLADINCI		KADETI		Imenovanje reprezentanc
			M	Ž	M	Ž	
2011	MEP DVORANA	norma	575 ²	560 ³			27.02.11
	1. EMPOK	norma	1230 / 620	1230 / 620	1230 / 620	1230 / 600	23.04.11
	2. EMPOK	norma	1230 / 620	1230 / 620	1230 / 620	1230 / 600	19.06.11
	MSP TARČNO	norma	1260 4/ 630	1260 ⁵ / 630	1260 ⁶ / 630	1260 ⁷ / 610	23.07.11

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

² 16. mesto – EP 2010
³ 16. mesto – EP 2010
⁴ 40. mesto – SP 2009
⁵ 16. mesto – SP 2009
⁶ 23. mesto – SP 2009
⁷ 26. mesto – SP 2009

IZBOR REPREZENTANCE S SESTAVLJENIM LOKOM

Reprezentanca se izbira na podlagi rezultatov doseženih do roka za imenovanje. Če okvirne rezultatske norme izpolnjuje več tekmovalcev, se izbor naredi po izbirni tekmi, na dan imenovanja.

Za izbirno tekmo šteje tekmovanje, ki je organizirano pod okriljem LZS, v kolikor na predvideni datum ne bo izvedene uradne tekme, vodstvo določi reprezentanco na internem izbirnem tekmovanju selekcije.

Po tekmovanju pa vodja mladinskega programa izbere reprezentanco v okviru predvidenih kvot za nastop in doseženih rezultatov.

		NORMA				Imenovanje reprezentance
		mladinci	Mladinke	kadeti	kadetinje	
MEP indoor	Španija	576	567			27.02.11
EMPOK	Armenija	650	640	650	640	23.04.11
EMPOK	Ciper	650	640	650	640	19.06.11
MSP FITA	Poljska	660	645	660	645	23.07.11

CILJI

1. Osvojitev medalje na EP indoor

2. Osvojitev medalje na SP FITA

LETO	TEKMOVANJE		MLADINCI				KADETI			
			M	Ž	EK.M	EK.Ž	M	Ž	EK.M	EK.Ž
2011	MEP DVORANA (Španija)	št.tek.	3	3	2					
		Norma	575	560						
		prič.dos.	1 med 3 + 1 med 8 + 2 med 16							
	MSP TARČNO (Poljska)	št.tek.	3	3			4		Med 4	
		Norma	1260	1260	2		1260	1260		
		prič.dos.	2 med 16 + 2 med 32		1 med 8		1 med 4 + 2 med 16			
	EMPOK (Armenija, Ciper)	št.tek.	3	3			3		1	1
		Norma	1230	1230	1		1230	1230		
		prič.dos.	3 med 16 + 2 med 32		Med 8		1 med 4 + 2 med 16			

RAZVOJNI CILJI

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