



LZS LOKOSTRELSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

MLADINSKI TARČNI PROGRAM 2023

Avtorji in izvajalci programa:

- Zupanc Matej – vodja mladinskega programa
- Božič Brina

Ljubljana, november 2022

ČLANI SELEKCIJE

Razširjena selekcija je imenovana na podlagi rezultatov v pretekli sezoni, sodelovanja na pripravah v lanski sezoni in pripravljenostjo na sodelovanje v programu v letu 2023.

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.

Člani selekcije na dan 11. 11. 2023:

	PRIIMEK	IME	KLUB	DATUM ROJSTVA	KATEGORIJA	KATEGORIZACIJA
1	Umek	Maks	LK Dol. Toplice		RU21M	mladinski
2	Samec	Andraž	LK Budanje	2004	RU21M	perspektivni
3	Šarec	Anja	LK Kamnik	2005	RU21W	perspektivni
4	Gnidovec	Oskar	LK Kamnik	2006	RU18M	perspektivni
5	Bahor	Anej	LK Paradoks	2006	RU18M	
6	Frank	Gal	VLR Vilijem	2006	RU18M	
7	Bizjak	Matevž	LK Budanje	2007	RU18M	mladinski
8	Nanut	Neža	LK Ankaran	2007	RU18W	državni
9	Kogej Kardinar	Tinkara	LK Ankaran	2006	RU18W	mladinski
10	Jakofčič	Nastja	LK Paradoks	2008	RU18W	
11	Vukčević	Nana	LK Paradoks	2008	RU18W	
12	Rožič	Matija	LK Kamnik	2003	CU12M	perspektivni
13	Primožič Gogala	Viktor	LK Ankaran	2005	CU12M	

CILJI PROGRAMA

Vsebinski cilji

1. Izboljšanje fizične pripravljenosti
V začetku sezone bodo opravljena testiranja splošne fizične pripravljenosti in specifične fizične pripravljenosti..
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.
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.

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 DVORANA							
kategorija	RU21M	RU21W	CU21M	CU21W	RU18M	RU18W	CU18M	CU18W
posamično	8	8	8	8	8	8	8	8

Tekmovanje	SP TARČNO								EMPOK			
kategorija	RU21M	RU21W	CU21M	CU21W	RU18M	RU18W	CU18M	CU18W	RU21M	RU21W	CU21M	CU21W
posamično	32	32	16	16	32	32	16	16	1	1	1	1

Uvrstitve na tekmovanjih, ki tekmovalcu prinašajo status kategoriziranega športnika perspektivnega razreda.

PRIPRAVE

Organizirane bodo priprave reprezentance na posamičen nastop, predvidoma enkrat mesečno pa priprave dela ali celotne 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.

V kolikor ne bo vidnega zelenega napredka, tekmovalec ne bo več vabljen na skupne priprave selekcije. Periodično bo opravljena tudi video-foto (HS) analiza lokostrelske tehnike.

Predvideni datumi aktivnosti članov selekcije (ali dela selekcije):

18. - 20.11.2022	Priprave, Čatež
17. - 18. 12. 2022	Priprave, Čatež
6. - 8. 1. 2023	Priprave, Čatež
5. - 7.2.2023	Priprave, Čatež
25. - 26.2.2023	Dvoransko DP
5. 3. 2023	Priprave, Slov.Bistrica
18. - 19.3.2022	Priprave, Šempeter pri Gorici
26.3.2023	Priprave, Slov.Bistrica
29.3.2023	Izbirno tekmovanje- 1.tekma
31.3.2023	Izbirno tekmovanje- 2. tekma
12.4.2023	Izbirno tekmovanje- 3. tekma
14.4.2023	Izbirno tekmovanje- 4. tekma
30.4.2023	CEC
12. - 14.5.2023	Veronica's Cup
26. - 28. 5. 2023	Priprave, Čatež
17. - 18.6.2023	CEC / TP

25. - 28. 6. 2023	Priprave, Čatež
26.8.2023	Finale CEC
9. - 10.9.2023	Tarčno DP

SKUPNI / VODENI TRENINGI

Treninge selekcije bo vodil Zupanc. Potekali bodo ob torkih, sredah in četrtnih. Člani selekcije se jih v udeležujejo najmanj 1x mesečno.

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 sodeloval športni psiholog, ki bo tekmovalcem predstavil in jih naučil psihološke tehnike, s katerimi bodo bolje obvladovali pred-nastopna in nastopna stanja, izboljšali samokontrolo in posledično izboljšali rezultate.

NASTOPI REPREZENTANCE

EVROPSKO PRVENSTVO - DVORANA

14. 2. - 19.2.2023 – Samsun (TUR)

Na Mladinskem evropskem dvoranskem prvenstvu lahko nastopijo lokostrelci z ukrivljenim, sestavljenim in golim 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 veljavno zdravniško spričevalo.
- V kolikor v posamezni kategoriji dosegajo normo več kot trije tekmovalci, bo izbira narejena na podlagi najvišjega doseženega rezultata.
- Vodja programa ima pravico dopolnitve reprezentance v posameznem slogu in kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterijev in ne dosega norme.
- Tekmovalcu-ki, ki bo nastopil na tekmi svetovnega dvoranskega pokala v Nimesu (20.-22.1.2023) in bo uvrščen v reprezentanco za EP, se delno povrnejo stroški priprave na tekmovanje v višini 200€.
- Reprezentanca bo predlagana na podlagi rezultatov, ki jih bodo tekmovalci dosegli na uradnih tekmovanjih po pravilih WA med 26.11.2022 in 22.01.2023.

Pričakovani rezultat, ki naj bi ga tekmovalec dosegel za uvrstitev v reprezentanco:

EVROPSKO PRVENSTVO DVORANA – Samsun, TUR						
kategorija	RU21M	RU21W	CU21M	CU21W	BU21M	BU21W
Norma	581	571	586	577	520	473

Višina norme je postavljena glede na 8. mesto v kvalifikacijah na štirih dvoranskih prvenstvih (2017-EP, 2018-SP, 2019-EP, 2022-EP).

Norma za BU21M in BU21W je postavljena na rezultat ½ uvrščenih v članskih kategorijah na EP2022

* Če tekmovalec doseže normo na tekmovanju v tujini ga mora posredovati vodji mladinskega programa najkasneje 2 dni po zaključku tekmovanja.

EVROPSKI MLADINSKI POKAL in SVETOVNO PRVENSTVO

1. 5. 2023 – 6. 5. 2023 , Čatež (SLO)

1.7.2023 – 9.7.2023, Limerick (IRL)

Na tekmi Evropskega mladinskega pokala in na Evropskem prvenstvu za mladince in kadete lahko nastopijo lokostrelci z ukrivljenim in sestavljenim lokom v posamični in ekipni konkurenci. V vsakem slogu in kategoriji lahko na EMPOK-u nastopijo največ 4 lokostrelke/lokostrelci, na EP-ju pa 3 lokostrelke/lokostrelci.

Vsak, ki je imenovan v reprezentanco, mora imeti pred odhodom na nastop veljavno zdravniško spričevalo, sklenjeno zdravstveno zavarovanje za tujino in po potrebi negativen test na covid-19.

Reprezentanca izbrana 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 ≥ 2003). Vabilo na izbirna tekmovanja bo objavljeno na spletni strani: <http://www.archery-si.org/vrhunski-sport/mladinski>

29. 3. 2023

1. -rezultat: (2 ogrevalni seriji; **12*6** puščic + **12*3** puščice na tekmovalno razdaljo, ABC ritem)

31. 3. 2023

2. -rezultat: (2 ogrevalni seriji; **12*6** puščic + **12*3** puščice na tekmovalno razdaljo, ABC ritem)

12. 4. 2023

3. -rezultat: (2 ogrevalni seriji; **12*6** puščic + **12*3** puščice na tekmovalno razdaljo, ABC ritem)

14. 4. 2023

4. -rezultat: (2 ogrevalni seriji; **12*6** puščic + **12*3** puščice na tekmovalno razdaljo, ABC ritem)

Reprezentanca za posamezno tekmovanje bo imenovana na podlagi rezultatov z vseh štirih izbirnih tekmovanj in v okviru finančnih zmožnosti programa.

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 80.000 €.

Realizacija programa bo v največji meri odvisna od pridobitve sredstev s strani FŠ in MIZKŠ in od omejitev izvajanja športnih aktivnosti. Ob morebitni spremembi višine finančnih sredstev namenjenih mladinskemu programu od predvidene ali drugih pogojev za izvajanje programa, bodo naknadno narejene spremembe programa.