

PELAN PEMBANGUNAN ATLET MEMANAH 2022 - 2032

PERSATUAN MEMANAH KEBANGSAAN MALAYSIA (NAAM)

AMANAT PRESIDEN NAAM

Assalamualaikum W.B.T dan Salam Sejahtera,

Syukur ke hadrat Allah S.W.T kerana dengan izin serta limpah kurnia-Nya, kita semua masih diberi kekuatan untuk meneruskan segala tugas serta tanggungjawab dalam mengimarahkan lagi perkembangan dan pembangunan sukan memanah di Malaysia. Sejak kebelakangan ini, sukan memanah semakin mendapat tempat dan perhatian yang lebih daripada semua pihak demi melihat ianya terus berkembang dan cemerlang di masa akan datang.

Dalam memastikan segala agenda dapat dilaksanakan dengan lancar dan sempurna, Persatuan Memanah Kebangsaan Malaysia (NAAM) telah merangka serta membentuk satu pelan jangka panjang khas untuk pembangunan atlet memanah dan ianya akan dilaksanakan bermula tahun 2022 sehingga 2032. Ini merupakan satu pelan strategik yang lengkap bagi pembangunan atlet memanah di Malaysia agar segala hala tuju yang ingin dicapai dalam tempoh 10 tahun akan datang lebih jelas dan menyeluruh melalui pelan ini. Hasrat untuk mewujudkan satu sistem pembangunan atlet yang sekata dan seragam di seluruh Malaysia ini dilihat mampu untuk melahirkan lebih ramai atlet memanah yang lengkap, berkualiti dan berdaya saing di peringkat global di masa akan datang. Melalui pelan ini juga kita berharap agar atlet-atlet memanah Malaysia mampu untuk merealisasikan harapan pingat di setiap kejohanan antarabangsa di masa akan datang terutamanya di temasya sukan Olimpik.

Segala perancangan ini bukanlah suatu perkara yang mudah dan ianya pasti lebih sukar untuk dilaksanakan tanpa sokongan penuh daripada semua pihak. Pihak NAAM menyeru kepada semua terutamanya persatuan-persatuan negeri, ahli gabungan, kelab-kelab, institusi pengajian dan seluruh penggiat sukan memanah di Malaysia agar dapat bersatu padu dalam melahirkan lebih ramai atlet yang berkualiti di masa akan datang. Jadikanlah pelan ini sebagai panduan dan rujukan agar segala usaha yang dilaksanakan dapat bergerak seiring dan selari dengan hasrat untuk melihat atlet-atlet kita dapat berada di puncak kejayaan yang lebih gemilang di masa akan datang.

Sekian, terima kasih.

Dato' Hj. Abdul Hamid Hj. Hasan
Presiden
Persatuan Memanah Kebangsaan Malaysia (NAAM)

OBJEKTIF

1. MEWUJUDKAN SATU SISTEM PEMBANGUNAN ATLET YANG SEKATA DAN SERAGAM DI SELURUH MALAYSIA.
2. MENJADI GARIS PANDUAN BAGI PELAKSANAAN PROGRAM PEMBANGUNAN ATLET MEMANAH MALAYSIA DI SEMUA PERINGKAT.
3. MELAHIRKAN ATLET YANG LENGKAP DAN MAMPU UNTUK BERSAING DI PERINGKAT KEBANGSAAN DAN DUNIA.
4. MENGGAPAI HASRAT DALAM MEREALISASIKAN PINGAT DI SETIAP KEJOHANAN ANTARABANGSA YANG DISERTAI TERUTAMANYA SUKAN OLIMPIK.

VISI

MEWUJUDKAN SATU SISTEM PEMBANGUNAN ATLET YANG SEKATA DAN SERAGAM DI SELURUH MALAYSIA DALAM USAHA UNTUK MELAHIRKAN ATLET YANG MAMPU BERDAYA SAING DI PERINGKAT GLOBAL.

MISI

MELONJAKKAN PRESTASI ATLET MEMANAH MALAYSIA SECARA MENYELURUH DI SEMUA PERINGKAT SETERUSNYA DAPAT MENINGKATKAN PENCAPAIAN CEMERLANG ATLET DALAM SETIAP KEJOHANAN DI PERINGKAT KEBANGSAAN DAN ANTARABANGSA.

ELEMEN DAN STRATEGI

Fasa Pembangunan Atlet

Penetapan fasa pembangunan sukan memanah Malaysia mengikut kategori umur dan jarak bersesuaian ini penting bagi memastikan tahap pembangunan atlet sejajar dengan perkembangan dan keupayaan fizikal.

Umur : 7 – 9 Tahun
Jarak : 10 – 15 Meter
Target Face : 80cm Full Rings

Umur : 10 – 12 Tahun
Jarak : 20 Meter & 30 Meter
Target Face : 80cm Full Rings

Umur : 13 – 15 Tahun
Jarak : 30 Meter & 50 Meter
Target Face : 80cm Full Rings

GRASSROOTS



Umur : 16 – 21 Tahun
Jarak : 50 @ 70 Meter
Target Face : 80cm 6 Rings @ 122cm

JUNIOR



Umur : 22 Tahun
Jarak : 50 @ 70 Meter
Target Face : 80cm 6 Rings @ 122cm

SENIOR



Pengenalan dan proses pemantapan teknik serta asas memanah dilaksanakan dalam fasa grassroots.

Pemantapan teknik, kawalan minda dan konsistensi diberi penekanan dalam fasa junior. Ini boleh juga dijadikan sebagai fasa peralihan kepada acara compound. Fasa ini juga menampilkan atlet yang lengkap dalam semua aspek dan bersedia untuk membawa cabaran negara di peringkat remaja antarabangsa.

Fasa senior menampilkan atlet yang lengkap dalam semua aspek dan bersedia untuk membawa cabaran negara di peringkat antarabangsa.

ELEMEN DAN STRATEGI

Hala Tuju Pembentukan Atlet

Penetapan hala tuju atlet secara jelas dapat meningkatkan fokus di dalam setiap fasa pembangunan. Ianya penting agar atlet lebih jelas dengan tujuan serta objektif yang ingin dicapai.

Grassroots

Tanam minat terhadap sukan memanah.

Utamakan penguasaan teknik asas dengan baik.

Menekankan aspek keselamatan dalam memanah.

Memahami fungsi setiap bahagian peralatan.

Memahami objektif setiap elemen latihan.

Kejohanan

- MSSD, MSSN, MSSM
- Kejohanan Remaja Kebangsaan
- Kejohanan Terbuka B12, B15

Junior

Mahir dengan penguasaan teknik asas.

Boleh mengendalikan bahagian peralatan dengan baik.

Mahir dengan setiap elemen latihan.

Dapat mengawal fokus serta minda dengan baik.

Boleh menerapkan aplikasi sains sukan.

Kejohanan

- MSSD, MSSN, MSSM, SUKMA
- Kejohanan Remaja Kebangsaan
- Kejohanan Kebangsaan
- Kejohanan Terbuka
- Kejohanan IPT
- Mewakili Malaysia (YOG, WYC, AUG, WUG)

Senior

Mahir mengendalikan bahagian peralatan.

Mahir dalam mengawal fokus serta minda.

Mahir dalam aplikasi sains sukan.

Mendalami ilmu kejurulatihan dan kehakiman.

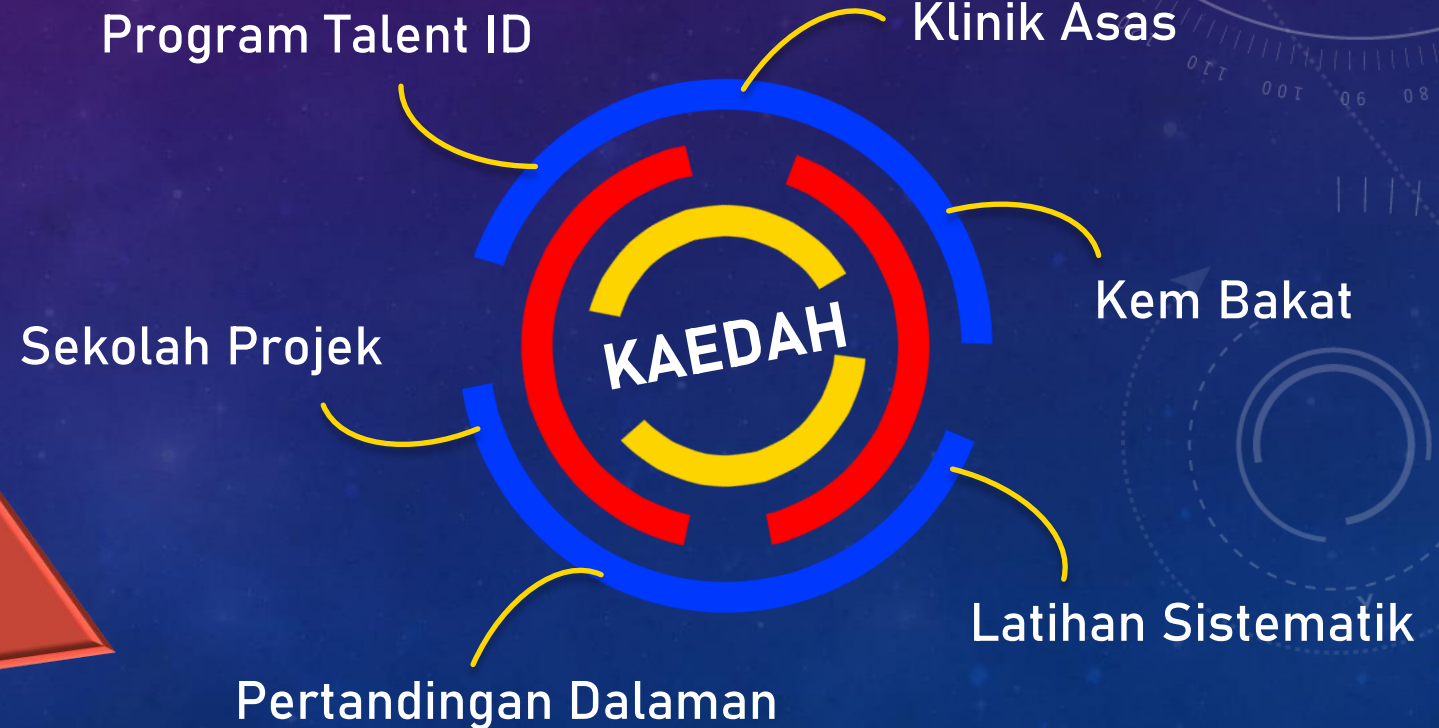
Kejohanan

- Kejohanan Kebangsaan
- Kejohanan Terbuka
- Kejohanan IPT
- Mewakili Malaysia (AUG, WUG, Sukan Sea, Asia, Dunia, Olimpik)

ELEMEN DAN STRATEGI

Pencarian Bakat Baharu

Persatuan memamah negeri memainkan peranan besar dalam mencungkil bakat baharu seterusnya menggilap dan melahirkan atlet yang berkualiti untuk Negara.



ELEMEN DAN STRATEGI

Pemantapan Teknik Asas

Penerapan teknik asas yang betul dan sekata di semua peringkat sangat mempengaruhi perkembangan prestasi atlet dalam setiap fasa pembangunan. Pemantapan teknik asas perlu diberi penekanan yang lebih dalam memastikan DNA memanah Malaysia dapat dibentuk selaras dengan hasrat untuk melahirkan atlet yang mampu berdaya saing di peringkat global.

Modul Latihan

- Menerbitkan buku manual kejurulatihan untuk dijadikan panduan serta rujukan dalam melatih atlet di setiap fasa pembangunan merangkumi semua aspek, prinsip dan kaedah latihan.
- Modul ini membolehkan pelaksanaan program pembangunan atlet menjadi selari dan sekata di seluruh Malaysia.

Program 'Easy Shoot'

- Memperkenalkan program 'Easy Shoot' untuk dijadikan sebagai satu kaedah yang ringkas dan berkesan kepada atlet agar mereka lebih konsisten dalam setiap panahan.
- Membentuk satu corak serta rentak yang seragam dalam melahirkan identiti pemanah Malaysia yang berkualiti.

ELEMEN DAN STRATEGI

Program Persediaan Atlet

Bagi memastikan perkembangan dan pembangunan atlet dapat dijalankan dengan lebih efektif, program-program persediaan atlet perlu dilaksanakan secara berterusan bagi mendapatkan impak serta hasil yang positif.

Klinik / Kursus Pemantapan Atlet

Jalankan klinik / kursus secara berkala dengan pemantauan ketua jurulatih negeri atau jurulatih kebangsaan.

Kem Bakat / Talent ID

Kendalikan program ini secara berkala agar tidak berlaku ketandusan atlet pelapis di peringkat negeri.

Latihan 'Attachment'

Mengadakan beberapa siri latihan 'attachment' bersama pasukan lain bagi mewujudkan persaingan yang sihat di kalangan atlet.

Penyertaan Kejohanan

Menyertai kejohanan yang bersesuaian mengikut fasa pembangunan secara lebih kerap sebagai pendedahan kepada atlet.

Pertandingan Simulasi

Mengadakan pertandingan simulasi secara berkala bagi menilai prestasi semasa atlet.

Aplikasi Sains Sukan

Menerapkan aplikasi sains sukan di dalam latihan bagi membantu meningkatkan prestasi atlet.



ELEMEN DAN STRATEGI

Penetapan Petunjuk Prestasi

Dalam usaha untuk melahirkan atlet yang mempunyai kualiti di masa akan datang, barisan jurulatih perlu memastikan atlet dapat mencapai skor minimum yang ditetapkan mengikut fasa serta tahap berikut:

Sasaran Skor Minimum >>> Grassroots B-12



Sasaran Skor Minimum >>> Grassroots B-15

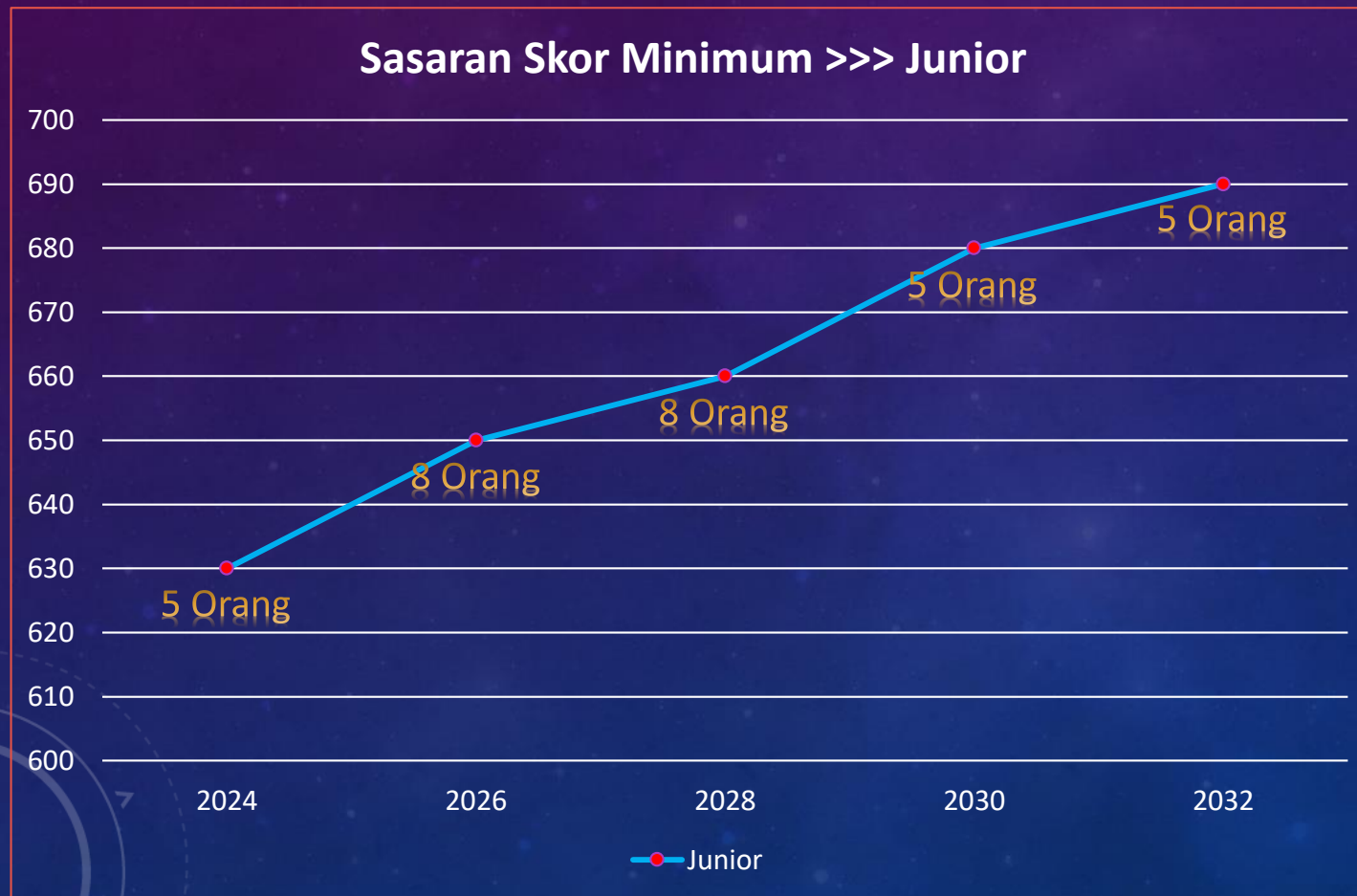


Jumlah skor dikira bagi 1 set untuk jarak yang ditetapkan mengikut fasa grassroots B-12 dan B-15.

ELEMEN DAN STRATEGI

Penetapan Petunjuk Prestasi

Dalam usaha untuk melahirkan atlet yang mempunyai kualiti di masa akan datang, barisan jurulatih perlu memastikan atlet dapat mencapai skor minimum yang ditetapkan mengikut fasa serta tahap berikut:



Jumlah skor dikira secara kumulatif bagi 2 set untuk jarak 70 meter.

Jumlah atlet yang ditetapkan untuk mencapai sasaran akan dinilai dan diukur melalui skor yang dicatatkan di dalam kejohanan peringkat kebangsaan.

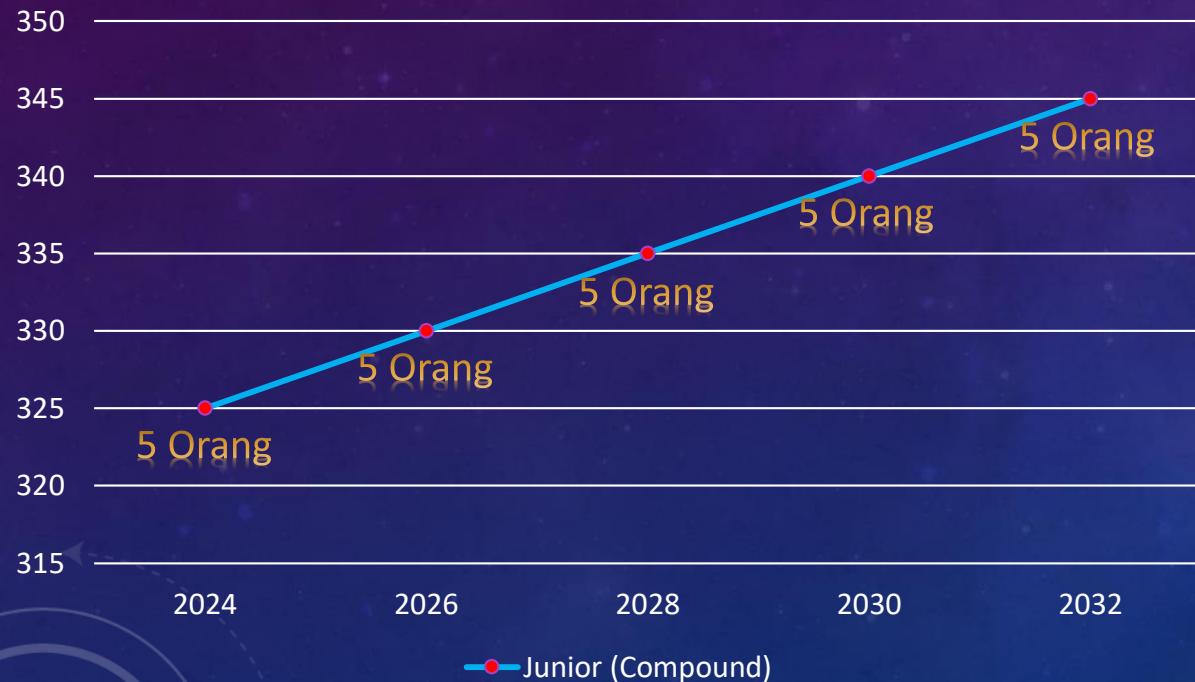
Menjelang tahun 2032 dan seterusnya, atlet yang memasuki fasa senior disasarkan untuk mengekalkan prestasi untuk mencatat skor minimum 680 secara konsisten.

ELEMEN DAN STRATEGI

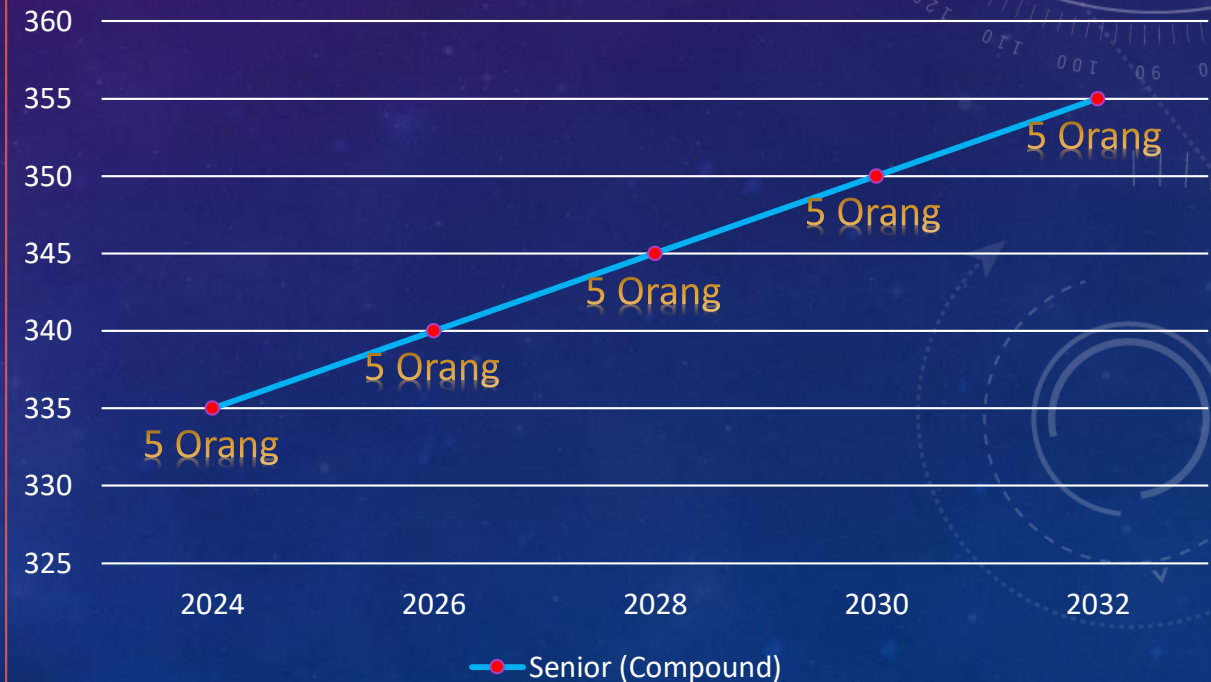
Penetapan Petunjuk Prestasi

Dalam usaha untuk melahirkan atlet yang mempunyai kualiti di masa akan datang, barisan jurulatih perlu memastikan atlet dapat mencapai skor minimum yang ditetapkan mengikut fasa serta tahap berikut:

Sasaran Skor Minimum >>> Junior (Compound)



Sasaran Skor Minimum >>> Senior (Compound)



Jumlah skor dikira bagi 1 set untuk jarak 50 meter.

HASIL DAN IMPAK

MELAHIRKAN JUARA DUNIA MENJELANG
TAHUN 2032

MEMBENTUK ATLET YANG MEMPUNYAI
JATI DIRI CEMERLANG DAN MAMPU
BERDAYA SAING

MEMASTIKAN MALAYSIA TIDAK
KETANDUSAN ATLET BERKUALITI DI
MASA AKAN DATANG



SISTEM PEMBANGUNAN ATLET LEBIH
TERATUR DAN TERSUSUN DENGAN
HALA TUJU YANG JELAS

PEMBANGUNAN ATLET LEBIH SEKATA
DAN SERAGAM DI SELURUH MALAYSIA