



PUŠČICA

PUŠČICA glasilo slovenskih lokostrelcev ● letnik XVIII ● številka 2 ● 2010





**PROIZVODNJA
TRADICIONALNIH LOKOV
IN PRODAJA LOKOV TER
OSTALE LOKOSTRELSKE
OPREME TUJIH
PROIZVAJALCEV**

Loki

HOYT, PSE, MATHEWS,
W&W, KAP, SAMICK

Puščice

EASTON, Carbon expres,
Beman

Ostala oprema

SOMA, EXE, CARTEL, T.R.U.,
CARTER, SHIBUYA, B.C.J.,
BROWNELL, CROSS-X,
EASTON

MINS d.o.o.
POSTOJNA

Globočnikova 7,
6230 Postojna
T/F: 05 726 25 75

E: lkmins@studioproteus.si

I: www.mins.si

Odprto: vsak delavni dan
8,00 - 12,30 in 13,30 - 17,00
sobote, nedelje in prazniki
zaprt



Blago lahko naročite tudi prek e-pošte:
lkmins@studioproteus.si
Blago pošiljamo tudi po pošti.



Uvodnik



Pred vami je letošnja zadnja številka Puščice. Trudimo se, da bi bila vsebina naše revije čimbolj zanimiva in dovolj strokovna in iz številke v številko nam to zahvaljujoč naši glavni urednici in vsem vam, ki sodelujete z članki, uspeva. Zahvaljujemo se avtorjem člankov, avtorjem fotografij objavljenih v Puščici in na spletni strani ter oglaševalcem.

V Puščici, ki je pred vami, poleg objav novic, zanimivosti in strokovnih člankov nadaljujemo s predstavitvami življenja in dela naših uspešnih lokostrelcev v obliki intervjujev, pričenjamo pa tudi z objavami strokovnih člankov trenerske komisije ter s prevodi napotkov FITA sodniške in trenerske komisije. Letošnje dosežene rezultate bomo objavili v prihodnji številki.

Ponovno vas vabim k sodelovanju. Sodelujete lahko s strokovnimi članki in prevodi tujih strokovnih člankov. V Puščici lahko objavimo tudi oglas vašega sponzorja ali donatorja, iz trženja teh oglasov pa lahko financiramo avtorske honorarje za vaše objavljene članke. Svoje prispevke pošljite v elektronski obliki na naslov LZS: president@archery-si.org ali direktno urednici na naslov: darja.rozmanec@potens.si.

Vesele praznične dni, ter obilo v zdravju in sreči doseženih lokostrelskih in osebnih uspehov v prihajajočem letu.

Irena Rosa,
predsednica Lokostrelske zveze Slovenije



Fundacija za šport

www.fundacijazasport.org

Puščica je izdana v sodelovanju s Fundacijo za šport v Sloveniji.

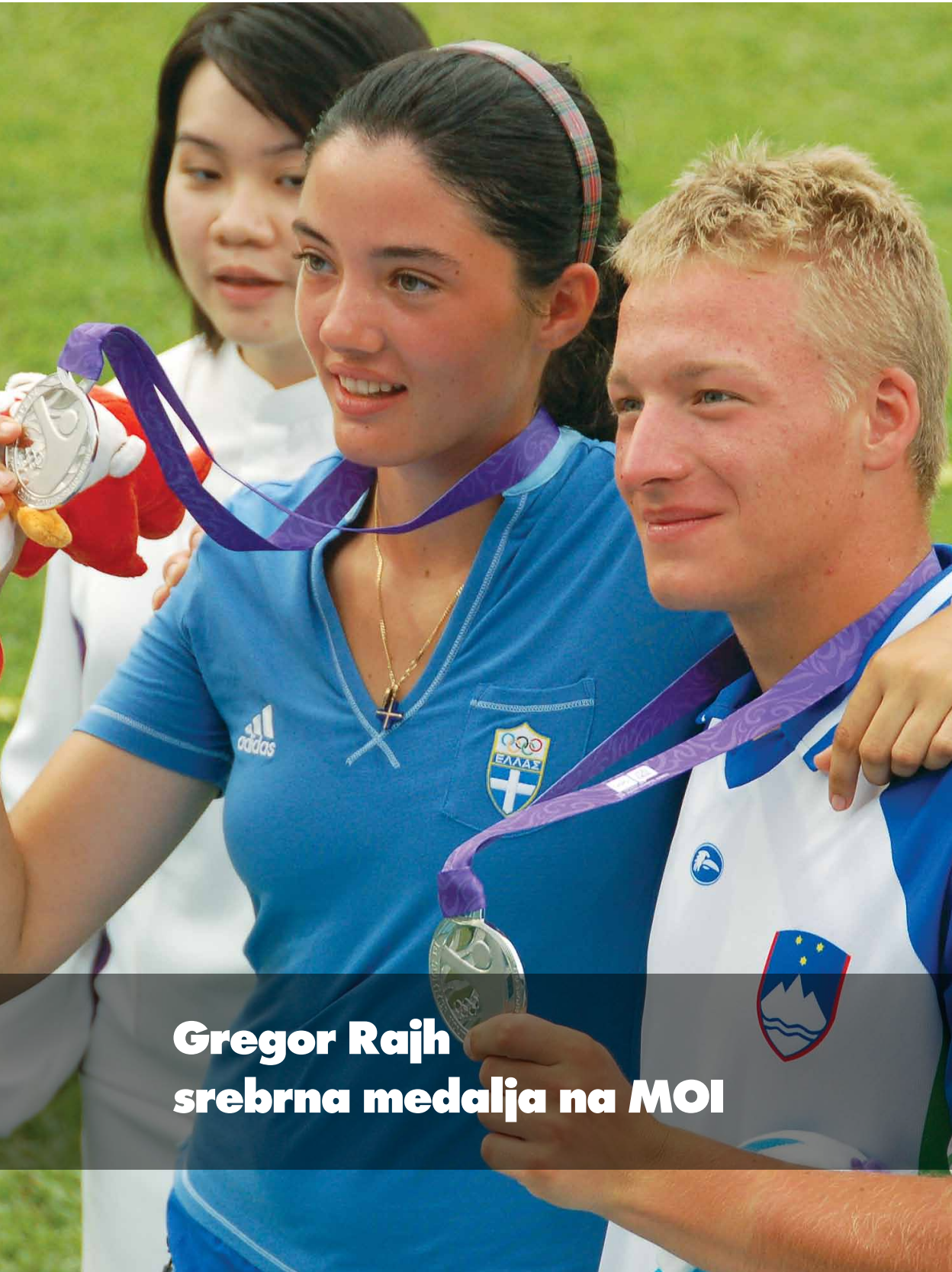
Puščica - glasilo slovenskih lokostrelcev, letnik XVIII, številka 2, 2010

Uredniški odbor: Darja Rožmanec, Matej Zupanc, Marjan Podržaj, Jože Ravnjak, Irena Rosa; **Tehnična urednica:** Darja Rožmanec; **Fotografije:** Samo Medved, Dušan Letnar, Sandi Drame, Matej Zupanc, avtorji objavljenih člankov; **Založila in izdala:** Lokostrelska zveza Slovenije; **Naklada:** 1250 izvodov; **Tisk:** Potens d.o.o.; December 2010. Revijo prejema brezplačno člani Lokostrelske zveze Slovenije. Objavljeni teksti niso lektorirani. www.archery-si.org

Vsebina

Gregor Rajh srebrna medalja na mladinskih olimpijskih igrah Blanka Štrajhar	5
Lokostrelka Brina Božič se predstavi Matija Žlender	8
Praktični psihološki vidiki v lokostrelstvu Marjan Podržaj	11
Psihološka priprava lokostrelca Katja Čavničar	15
Trden kot skala John Dudley	18
Prijava na lokostrelsko tekmo Tomaž Urlep	23
Spremembe v FITA pravilih - novosti Irena Rosa	24
Informacije iz FITA sodniške in trenerske komisije Irena Rosa	26
Lokostrelska ura Irena Rosa	33
Izobraževanje sodnikov LZS in HSS Irena Rosa	34
Oglasi	2, 37, 38, 39, 40





**Gregor Rajh
srebrna medalja na MOI**



**srebrna mladinska olimpijska
medalja v mešanih ekipah
in četrto mesto posamezno
FITA 70 m - ukrivljeni lok**

V soboto, 14. 8. 2010 so se s slavnostno otvoritvijo začele 1. Olimpijske igre za mlade v Singapurju, na katerih so se pomerili mladinci in mladinke s celega sveta v vseh olimpijskih disciplinah. Kvoto za nastop si je priborilo tudi 24 slovenskih športnikov in športnic, med katerimi sta na daljnji vzhod v spremstvu trenerja Sama Medveda odpotovala tudi kamniški lokostrelec z ukrivljenim lokom Gregor Rajh in lokostrelka Brina Božič iz lokostrelskega kluba Ankaran.

Gregor in Brina sta začela s tekmovanjem v sredo, 18. 8. 2010, ko so potekale kvalifikacije na 70 metrov. Gregor je streljal zelo dobro in se 636 krogi uvrstil na odlično 6. mesto v konkurenci 32 lokostrelcev. Brina se je s 561 krogi uvrstila na 23. mesto med prav tako 32 lokostrelkami.

V četrtek, 19. 8. 2010 sta oba nastopila v dvobojih mešanih ekipah. Gregor si je skupaj z Grkinjo Zoi Paraskevopoulou pristreljal SREBRNO OLIMPIJSKO MEDALJO. V igri je bila celo zlata medalja, vendar sta v finalu za las klonila proti italijansko - beloruski ekipi. Gregor je po tekmi povedal, da si o medalji ni upal niti sanjati in presrečen dodal, da si bo te občutke zapolnil za celo življenje.

V soboto, 21. 8. 2010 so lokostrelci nadaljevali s posamičnimi dvoboji, kjer je Gregor zopet dokazal, da je odlično pripravljen. Po prvem dvoboju, ki ga je z zmago končal že v sredo, se je brez težav uvrstil med 16 najboljših. V soboto je bil v osmini finala uspešen proti turškemu tekmovalcu in zmagal s 7:3.

Sledil je četrtfinalni dvoboj proti domačinu, kateremu ni prepustil niti točke. Gregor se je zavedal, da je zopet v igri za medaljo, toda egipčanski lokostrelca Ibrahim Sabry, ki je na koncu osvojil zlato medaljo, ga je porazil z rezultatom 6:2. Gregorja je tako čakal dvoboj za bronasto medaljo proti prav tako odličnemu ruskemu lokostrelcu Bolotu Cipžitovu, ki pa je pokazal svojo premoč in Gregorja premagal. Gregor je tako osvojil odlično 4. mesto, za katerega športniki radi rečejo, da je nehvaležno. Gregor je po tekmi povedal, da je izredno zadovoljen z obema uvrstitvama in da se domov vrača s preseženimi cilji.

Slovenska javnost je lahko ponosna na take uspehe mladih športnikov, ki svoj prosti čas vlagajo v osebni razvoj v duhu športa in ki so za svoj trud plačani z odličnimi uvrstitvami.

Predstavniki Lokostrelske zveze Slovenije so lokostrelsko ekipo pričakali na letališču, lokostrelski klub Kamnik, katerega član je Gregor že vrsto let, pa je skupaj z ostalimi slovenskimi lokostrelci svojega srebrnega olimpijca ponosno pričakal in pozdravil na Stadionu prijateljstva v Mekinjah v nedeljo 29. 8. 2010, kjer je potekala tekma 70 m krog za Fita in slovenski pokal.

Blanka Štrajhar



Lokostrelka Brina Božič se predstavi



Datum rojstva

22. 5. 1992

Kraj rojstva

Koper

Prebivališče

Koper

Višina

171 cm

Klub

Lokostrelski klub Ankaran

Prvi trener

Klemen Božič

Trenutni trener

Matija Zlender

Število treningov/teden

6

Število puščic na trening

170

Ročaj loka

W&W XT

Kraki

W&W Proaccent 68/34

Prvo čestitke za vse dosežke v lokostrelstvu. Zanima nas kdo te je navdušil za lokostrelstvo?

Situacija je bila takšna, da je moj brat, kot trener lokostrelstva začel voditi krožke po osnovnih šolah. Prosil je če lahko povabim par sošolk in sošolcev, da bi ta nov lokostrelski krožek »zalaufal«. Streljali smo enkrat tedensko po eno uro. Moram priznati, da nisem bila pretirano navdušena... Veseliti me je začelo šele po udeležbi lokostrelskega tabora v Bohinju.

Si imela v osnovnošolskih časih ali kasneje v mislih še kakšen drugi šport poleg lokostrelstva?

Ukvarjala sem se s plesom in nato z atletiko, ki mi je bila zelo pri srcu. Seveda jo je počasi lokostrelstvo prevzelo.

Koliko so ti in ti sedaj pomagajo starši?

Starši mi od vedno stojijo ob strani. Vedno so me z veseljem vozili na treninge, priprave, tekme oz. kamorkoli sem potrebovala. Starši me tudi, bi se reklo, sponzorirajo. Hkrati pa se mešajo v moje treninge ali tekme in mi tako dajo mir. Z vsem veseljem pa vedno radi slišijo kako mi je šlo in kako sem zadovoljna.

Koliko ti pri tem pomagajo sponzorji, klub in zveza?

Sponzorjev nimam, v klubu pa imam na voljo strelišče in klubskega trenerja. V kritju Lokostrelske zveze Slovenije pa se udeležujem priprav ter reprezentančnih nastopov.

Kakšni so cilji za leto 2011?

Moji cilji v letu 2011 so odlični nastopi na dvoranskem evropskem prvenstvu,

dveh mladinskih evropskih pokalnih tekmah in mladinskem svetovnem prvenstvu. Seveda je moja želja nastopiti tudi na tekmovanju v Torinu, kjer se dosega kvoto za London 2012.

Igraš kakšen inštrument? Katero glasbo najraje poslušáš in katera skupina ti je najljubša?

Igram klavir in rada pojem. V nasprotju z mojo glasbeno izobrazbo - bi nekateri rekli - poslušam elektroniko. Najljubši izvajalec pa... v bistvu jih imam veliko, npr. Umek, Above&Beyond in Deadmau5.

Kateri šport spremljaš najbolj pogosto in za kateri klub navijaš? (ali igralca, če je šport posamični)

Spremljam svoj šport. Ostale pa občasno, kot nanese, nimam najbolj priljubljenega.

Kdo je tvoj vzornik in zakaj? (lokostrelski in v športu nasploh)

Nimam ravno določenega vzornika... Občudujem vse, ki so v svoji karieri ali pri zastavljanju ciljev uspešni, ki imajo dobro motivacijo, močno voljo, želje in vztrajnost.

Najlepši trenutek v tvoji dosedanji športni karieri?

Najlepši trenutek je bil zagotovo, ko sem zmagala na tekmovanju v Reggio Calabrii, kjer so se dosežale »kvote« za nastop na Mladinskih Olimpijskih igrah. S to zmago sem stopila velik korak proti svojim sanjam. Imela sem tudi odlično podporo. Trenutki, ko smo bili vsi noro veseli so nepozabni.

Se morda spominjaš tudi najtežjega treninga?

Morem reči da ne. Težji kot je, večja je korist.

Zanimiva anekdota iz športnega življenja?

Rada bi povedala... od vseh ogromnih stvari eno drobceno. Morem namreč reči, da imam od Maja naprej, vedno v srcu glasek lokostrelke iz Švice. Ker sem bila letos prvič na velikih tekmah, še nisem imela kaj preveč izkušenj z vsem skupaj. Zgodilo se je, ko sem imela dvoboje. Seveda je vsak, ki zmaga vesel, ponosen, bližje k vrhu. Moja nasprotnica je bila prej omenjena Švicarka. Ko sem jo premagala sem seveda sijala. Od nasprotnice sem pričakovala bežen stisk roke in hiter »congratulations«. Čeprav nič kaj slabo merjena besedica, je ponavadi polna razočaranja in žalosti, mogoče jeze, ker ti ni uspelo. Mala Švicarka pa je prišla do mene, mi izrekla to besedico in dodala: »srečno v nadaljevanju, Brina,« in ja, srečo sem v nadaljevanju res imela saj sem si izborila kvoto za MOI v Singapurju.

Kaj pomenijo Mladinske olimpijske igre za športnika?

MOI so nekaj najboljšega, najlepšega, najpomembnejšega... nekaj nepozabnega. Gre za izjemno izkušnjo, borbo, prijateljevanje z športniki iz celega sveta. Gre za mnogo različnih kultur, ras, športov... Ampak vsi le z enim ciljem, in ta je uspeti, zmagati.

Matija Žlender



Praktični psihološki vidiki v lokostrelstvu

V 35 letni lokostrelski karieri sem naveltel na veliko športnih znanstev in znanstvenikov. Še dobro, da sem se lahko o marsičem najprej prepričal, preden sem prodajal zadeve naprej! Enako je moje razmišljanje glede psihologije v športu! Mnogi nam lahko podajajo in proizvajajo neke psihološke napotke in ugotovitve vendar, če sami nikoli niso bili v ognju, potem je to tako, kot bi enologom podajal znanje nekdo, ki v življenju še ni okusil vina!

Lokostrelstvo je specifičen usmerjevalno miselni šport kjer so za mojstrstvo pomembni občutki, tako miselni kot fizični. Predpogoj za uspešno športno kariero je v osnovi želja po treningu in tekmovanjih.

Ugotovitve:

Le izvrsten lokostrellec je zrel za prelomne sposobnosti, ki ga dvigajo nad povprečneže in mu dajejo motiv za kontinuirano pot proti dovršenosti! Tak lokostrellec ima 100% lokostrelske sposobnosti, fizično moč, koordinacijo in gibljivost ter psihološke sposobnosti in posebnosti!

Lokostrelski trening naj zajema:

- vadbeni proces za doseganje samo kontrolne strategije in veščosti
- način, kjer uporabimo dobre trenutke drugih tekmovalcev v svojo korist ali drugače rečeno, učimo se na napakah in veščinah drugih. Odločnost v perspektivo je važna zaradi širšega pristopa, kajti tudi v slabem je nekaj dobrega, z drugimi besedami, odpravljanje napak vodi k uspehu.

- cilje, ki so v naprej določeni glede na stanje in potrebe v daljnoročnem oziroma kratkoročnem smislu. Cilje določimo s programom pri katerem zajamemo čim več dejavnikov, postavimo pravila za izvajanje in prilagajanja ter omogočimo nadzor kvalitete načrtovanih mejnikov!

Kaj naj počnemo?

1. ANALIZIRAJMO čas merjenja in rezultat kvalitete zadetka, kar naj nam po analizi statistike narekuje najoptimalnejši osebnostni ritem in tempo streljanja.

Ta se ne malo kdaj med tekmovanjem popolnoma poruši, ker je lokostrellec v strel vključil motečo kalkulacijo! Kajpa če, kar pa je v nadaljevanju povezano s stresom.

stres: vzrok in posledice, vzroki zanj so osebne zahteve in želje

- želja da si; pomemben, kompetenten, predvidljiv in uspešen

posledice:

- vpliva na način presoje
- športnik vidi konkurenco kot grožnjo in ne kot izziv
- poveča se potrošnja miselne energije (možgani porabijo kar 70% kisika)
- popači se pozitivni miselni okvir

2. VIZUALIZIRAJMO si želje, potrebe, cilje itd. poleg tega gojimo ostale miselne igre za nadgradnjo sistema psihološke pripravljenosti!

Vizualizacija je sistematična uporaba mentalne predstavljenosti z namenom

treniranja fizičnih akcij - gre za mentalno simulacijo gibanja na podlagi vizualno - prostorskih in kinestetičnih spominskih vzorcev (Moran, 1996).

- Strelci imajo za realizacijo vizuelne domišljijske slike pri streljanju na stojalu daljnogleda popolno fotografijo merjenja v tarčo, ki se bo dejansko zgodil čez par sekund!
- najpogostejša lokostrelska vizualizacija: ZAMIŽIMO IN V ZAVESTI USTRELIMO SVOJ PERFEKTEN STREL S PRAVILNO MIMIKO, TIMINGOM IN POPOLNIM ZADETKOM.
- Ugotavljamo, kako neprecenljivo je dejstvo, da lahko še pred tekmo v mislih do podrobnosti obdelamo vsak detajl tekme.
- Vzpostavimo prepričanje, da zmoremo, hočemo, znamo, smo in verjamemo. Zavestno si povečujemo moč samozaupanja! Samozaupanje pa je močno sredstvo proti stresu, kajti stres je odvisen tudi od osebne čvrstosti, torej od odpornost na nepredvidljive dogodke.

Moč samozaupanja pridobimo počasi, vendar zagotovo. Posamezni športniki, ekipe, trenerji in športni managerji vse bolj strinjajo s tezo, da se vsak šport začne in konča 'v glavi'. Številne znanstvene raziskave in športna literatura temu pritrjujejo. Že leta 1972 je neka mednarodna raziskava pokazala, kako pomembno je samozaupanje.

Prostovoljce, ki so se pomerili v polaganju rok, so prepričali, da so šibkejši tekmovalci v resnici 'močnejši'. In zgodilo se je nekaj neverjetnega. V kar 83 odstotkih primerov so nato

zmagovali prav tisti, ki so bili objektivno gledano šibkejši, a so bili oni in njihovi nasprotniki prepričani, da so močnejši. Raziskava je tako jasno pokazala, kako pomembna so naša prepričanja in pričakovanja.

Če torej verjamemo, da lahko zmagamo, ker smo močnejši, boljši ali hitrejši od naprotnika - pa četudi to sploh ni res - imamo več možnosti, da dejansko zmagamo, kot če tega ne bi mislili. Nekaj let kasneje, leta 1979, je še ena raziskava - raziskava dvigovalcev uteži - dokazal nekaj podobnega. Testirancem so se zlagali, da so uteži, ki jih dvigujejo, težje ali pa lažje, kot so v resnici bile.

Rezultati so pokazali, da so dvigovalci z manj napora dvigovali uteži, za katere so mislili, da so lažje in se močno naprezali, ko so dvigovali 'težje' breme, pa čeprav so vseskozi dvigovali enako težke uteži.

Športniki, ki razmišljajo v smeri izjav kot so: "Nikoli mi ne bo uspelo! Nisem dovolj močan, natančen ali enostavno ne znam ..." jim povejte, da si delajo le slabo uslugo in da je na srečo to mogoče tudi spremeniti, če bi se tako odločili.

Naš sistem prepričanj in način razmišljanja sta namreč nekaj, kar smo se tekom življenja naučili, in ne nekaj, s čimer smo se rodili.

3. MOTIVACIJA (Rot, Obča psih., 1973) je motivacija proces spodbujanja k aktivnosti zaradi uresničevanja določenih ciljev, usmerjanja aktivnosti na določene predmete in reguliranje načina, kako bomo ravnali.



Motivacijski procesi zajemajo različne silnice našega motiviranega delovanja (potrebe, nagoni, želje, motivi, cilji, vrednote, interesi, ideali, volja) - lahko tudi rečemo, da motivacija predstavljajo vsi tisti dejavniki, ki spodbujajo ali usmerjajo naše obnašanje. Motivacija je pomemben faktor in oblikovalec vedenja, njen rezultat pa je vedno aktivnost. In obratno, če ni aktivnosti tudi motivacija izgublja smisel!

Značilnosti motiviranega vedenja so (Tušak, 1994):

- povečana mobilizacija energije,
- vztrajnost, intenzivnost in učinkovitost vedenja,
- usmerjenost k cilju,
- motivirano vedenje se spreminja pod vplivom njegovih posledic (vpliv ojačitve).

Potrebe, ki jih opredeljujemo kot pomanjkanje nečesa, aktivirajo organizem in so vir motivov. Motiv pa imenujemo doživljeno potrebo, usmerjeno na določene cilje, s katerimi bomo zadovoljili potrebo, kot pričakujemo (Rot, Obča psih., 1973). Motive lahko opredelimo tudi kot faktorje (gibalne sile), ki izzovejo določeno aktivnost, jo usmerjajo proti določenim predmetom, ciljem in urejajo, kako se bo aktivnost izvedla.

Ravno zaradi presežka pričakovanj in pomanjkanja potreb prihaja pri športnikih do treme, ki je posledica misli! Trema je pozitivno občuten strah pred bližajočo se realnostjo, (Podržaj 1998, Lokostrelstvo).

Torej misli kot take se pojavijo, ne da bi hoteli in neposredno vplivajo na čustva in počutje.

Na tekmovanju vam torej škodijo nergači, negativci, črnogledi, strahopetci,

dvomljivci in ostali, ki pri vas osebno vzbudijo nepotrebno mišično napetost kjerkoli v telesu in tako posredno vplivajo na vaš tekmovalni nastop.

Zatorej uspeh na tekmovanju ni nalključje, ampak prevlada pozitivnih dejanj in misli.

KAKO V PRAKSI?

Nad tarčo si obesimo dobro vidne številke zadetka, ki si ga vsak želi videti ob vsakem potegu loka, torej na trši list papirja velikosti 20 x 20 cm napišemo številko X 10. Tako si hkrati postavljamo cilj, povečamo motiv in zbudimo voljo.

Za večanje samozavesti streljajmo na 30 m v tarčo velikosti 16 cm - le rumen segment 10 in 9.

Višje kot si na poti do uspeha, več psiholoških dejavnikov lahko zanemarimo, na koncu nam ostane le ena beseda ali dejanje na katerega posebej pazimo! V ospredje se postavljajo bistveni del strela kar enostavno označimo s pojmom koncentracija!

4. KONCENTRACIJA

»Koncentracija je neomajno zavedanje nekega objekta in izključevanje vseh ostalih objektov« (Syer & Connolly, 1998).

»Sposobnost, da se z naporom doseže koordinacija, je sposobnost koncentracije« (Bele - Potočnik, 1976). Žaromet.

Koncentracija je torej usmeritev pozornosti v nekaj dražljajev oziroma del dražljajskega sklopa.

Glavne funkcije koncentracije v športu (Syer & Connolly, 1998): koncentracija omogoča takojšnje reagiranje s polno močjo približa nam dele izved-



be naloge, na katere lahko vplivamo, nas oddalji od tistih delov naloge, katerih ne moremo nadzorovati pomaga premagati zastarele vzorce vedenja.

Da bi se športnik torej lahko ustrezno koncentriral, mora izključiti vse irelevantne dražljaje in se osredotoča samo na tiste dražljaje, ki so v danem trenutku pomembni.

Reči si »skoncentriaj se« ni dovolj, je doživetje s povsem osebno noto v pričakovanju!

Bodite svoj dirigent v simfoniji popolnih strelav!

Marjan Podržaj

Več o tem in ostalih lokostrelskih znanjih v knjigi LOKOSTRELSTVO, M. Podržaj 1998.

Psihološka priprava lokostrelca

Športna psihologija je veda, ki je vse bolj pogosto prisotna na vseh ravneh športa - od rekreativnega do vrhunskega, pri individualnih športnih panogah in ekipnih, pri mlajših in starejših tekmovalcih. Njena naloga je pomagati športniku izkoristiti potencial, ki ga ima v določenem trenutku, tako na nivoju tehnike, taktike, fizične in psihične priprave. Športnika ne obravnava kot posameznika, s katerim je nekaj narobe, temveč kot osebo, ki je izpostavljena nevsakdanjim stresnim situacijam in jih nauči obvladovati sebe v teh situacijah.

Lokostrelstvo se kot športna disciplina v smislu izpostavljenosti različnim psihološkim fenomenom v ničemer ne razlikuje od drugih športnih panog. Zato bi vam rada v nadaljevanju tega članka prikazala osnove športne psihologije in »prikazala« nekaj tehnik in metod, ki vam bodo pomagale pri boljši izvedbi vašega strela, tako na treningu, kot na tekmi.

Najbrž vas večina pozna občutek, ko pride na prizorišče tekmovanja odločena, da bo danes tisti dan. Dan ko pokažem konkurenci kaj zmorem! Čutite, da ne more iti nič narobe, na treningih ste streljali fantastično, počutite se dobro, poskusni strelji so OK. Navdušeno začnete, vse do prvega slabega zadetka! Takrat postanete jezni nase, vendar se prepričujete, da en slab zadetek še ne pomeni, da je vsega konec. Rečete si: »Skoncentriraj se! Sprosti se! Daj saj znaš - dober strel je nekaj enostavnega! Čim manj misli, le streljaj! Bolj odločno!« Optimistično nadaljujete...Do naslednjega



slabega strela. Takrat postanete še bolj jezni nase, polni ste različnih misli npr.:«Kaj mi je tega treba! Zakaj ravno jaz! Kura! Kreten! V prejšnjem tednu se mi na treningu to ni niti enkrat zgodilo! Vse je brez veze!«. In res, nekaj naslednjih strelcev je slabih in vaš odličen rezultat je vse bolj oddaljen. Tekmo končate razočarani in jezni nase (čeprav se hkrati prepričujete, da ni pomembno in vsem razlagate, da vam je vseeno).

Če pogledamo, kaj se vam je zgodilo, iz vidika športne psihologije in to prenesemo v lokostrelstvo, bila lahko rekli, da ste dopustili, da je en slab zadetek vplival na nekaj nadaljnjih strelcev in sicer s tem, ko: ste postali jezni, žalostni ali /in vas je postalo strah, kaj bo; ko ste z negativnim spodbujanje, še podkrepili vaša čustva in ko ste z vsem tem vplivali na svoje telo, tako da ste izgubili dobre telesne občutke, ki so pomembni za izvedbo strela.

Človek vsakodnevne situacije zaznava preko čustev, misli, ki jih premleva v glavi in telesnih občutkov. Dogajanje v naši »psihi« ali duši ponavadi zaznavamo preko teh treh psihičnih procesov. Nekateri lažje zaznavajo čustva, nekateri telesne občutke, spet tretji bolj slišijo lastne misli. Tudi med streljanjem ni nič drugače, ne glede na to, ali ste začetnik, amater ali profesionalc.

Športna psihologija se že dobrih trideset let ukvarja s podobnimi vprašanji - vendar na znanstven način. To pomeni, da raziskuje vse pojave, ki se dogajajo v človekovi duševnosti, ko se ukvarja s športom. In kar je morda še bolj pomembno: z znanstveno doslednostjo preverja učinkovitost različnih načinov, metod, tehnik in tudi preprostih nasvetov, s katerimi želimo obvladovati čustva, misli in reakcije.

Do zdaj smo govorili le o negativnih občutkih, o nesproščenem strelu. Del športne psihologije pa so tudi stanja, ki prinašajo mehke, natančne, ponavljajoče gibanje torej: uspeh in zmago! Ste že kdaj doživeli občutek, da ne morete zadeti nikamor drugam kot v center, da puščice ni bilo potrebno spremljati z očmi in ste vedeli kje je pristala, da je bil strel mehek, sproščen, enostaven, da ste z lahkoto nadzorovali svoje telo in da se je v tistem trenutku zdelo, da okolica ne obstaja, bili ste popolnoma skoncentrirani na strel. Temu stanju v psihologiji rečemo idealno nastopno stanje in ob njem je pomembno dvoje: kaj narediti, da bi ti občutki trajali čim dlje in kako se naučiti, da jih priključimo takrat, ko ji potrebujemo?

Športna psihologija se torej ukvarja z vsemi psihičnimi pojavi, ki lahko pozitivno ali negativno vplivajo na uspeh v športu. To pomeni z načini utrjevanja samozaupanja, izboljšanja koncen-



tracije, zmanjševanja treme, večanja motivacije, obvladovanja stresa, uravnavanja aktivacije... Pri tem uporabljamo določene metode in tehnike kot so npr.: tehnike sproščanja, imaginacije, samogovor, tehnike nadzora misli in čustev, postavljanja ciljev in prednastopna rutina.

Poleg tega so za uspeh pomembni še učinkovit odnos s trenerjem, uspešna medosebna komunikacija in ustrezno vodenje pri čim hitrejšem učenju motoričnih spretnosti. V športnih ekipah pa so pomembni še pojavi skupinske dinamike.

Psihološko pripravo lahko razumemo kot proces, v katerem se športnik uči nadzorovati svoje misli, čustva in telo, tako da nekoristnim zmanjšuje moč in pogostost, koristnim pa jo povečuje. Vse to s ciljem, da bi dosegel idealno psihično stanje - tisto, ki prinaša najboljši rezultat. V širšem pomenu besede ta proces poteka že od samega začetka ukvarjanja s kakšnim športom. Športnik se na svojih zmagah in porazih uči sam, učijo ga trenerji, opazuje druge... Nekateri pa sodelujejo s športnim psihologom, ki jih nauči mnogo več, kot je »splošno znano« o postopkih psihološke priprave.



Vse to v smislu, da bi športnika pripravili, do tega, da bi znal na tekmi pokazati to kar zna tudi na treningu - torej pokazati svoje optimalne sposobnosti, resnično vse kar zna v danem trenutku.

Vsaka športna panoga pa ima določene zahteve in posebnosti, ki so značilne le zanjo. Strokovnjaki se strinjajo, da je lokostrelstvo šport v katerem ima psihološka priprava pomembno vlogo, saj je za uspeh pomembna vztrajna koncentracija, potrpežljivo usmerjanje misli, obvladovanje čustev, mirnost, natančnost...In če si želite vse to izboljšati ali izpopolniti ne pozabite prebrati naslednje številke Puščice!

Katja Čavničar

Katja Čavničar, mag. psihologije in prof. športne vzgoje, je kot psiholog zaposlena v Zdravstvenem domu v Novi Gorici, njena specialnost je športna psihologija oz. nudenje psihološke pomoči športnikom. Tesno je povezana z lokostrelstvom že od svojih otroških dni - najprej kot tekmovalka, kasneje kot trenerka v lok. klubu Gorica in vodja mladinske reprezentance med leti 2003-2006 ter redno predava bodočim strokovnim delavcem v lokostrelstvu (vaditeljem in učiteljem).

Komisija tekmovalcev LZS

Že več let je prisotna ideja o ustanovitvi komisije tekmovalcev, ki naj bi imela predvsem svetovalno vlogo v IO LZS in končno se je nekaj premaknilo. IO je na 26. seji sklenil, da bo komisija tekmovalcev 4-članska, zastopali pa jo bodo predstavniki posameznih slogov. Tako so bili skupaj s tekmovalci v komisijo tekmovalcev predlagani:

Matija Žlender, UL
Dejan Sitar, SL
Miha Kosec, GL
Stane Natlačén, DL

Glavni cilji in naloge komisije so:

- preučevanje vprašanj v zvezi s športniki in priprava predlogov za IO LZS,
- zastopanje pravic in interesov športnikov in priprava predlogov za IO LZS,
- učvrstiti komunikacijo med aktivnimi športniki in organi LZS,
- vzdrževanje stikov s Komisijo športnikov v OKS in Fita.



Trden kot skala



Kako umiriti lok in zadesi v zlato? Ni enostavno... toda tu je nekaj nasvetov Johna Duleya, ki vam bodo v pomoč.

Stabilizacija je tema, ki se v lokostrelstvu vedno znova pojavlja. »Zakaj uporabljaš to dolžino, zakaj ta stranski stabilizator, zakaj to utež oz. katero nastavitev stabilizatorja potrebujem?« To so stvari, ki jih vsi lokostrelci hočejo vedeti. Tema, na katero žal ni jasnega odgovora, to pa preprosto zato, ker je stabilizacija v veliki meri pojem osebne narave. Ko ljudje sprašujejo o stabilizaciji, v resnici hočejo, izvedeti kako umiriti lok česar pa ne določa samo stabilizator. Kako umirim svoj lok, je vprašanje stabilizacije, ki pa je le zadnji korak v procesu uravnoteženja, katerega določa veliko faktorjev z različnimi spremenljivkami...

Dolžina potega

Prva stvar katero prilagodim, ko sestavljam lok, je vedno dolžina potega. To je eden najpomembnejših faktorjev, ki določajo občutek loka v rokah. Kdor

je obiskal katerega od mojih tečajev, bo vedel, da največ pozornosti namenjam drži in izravnosti učencev. Pri popolnoma pravilni drži uporabimo našo naravno skeletno strukturo, da nam pomaga pri dinamiki loka, ko je ta v polni napetosti. Kot kaže slika na strani 23, nam pravilna dolžina potega omogoča, da izravnamo ramena z boki s čemer dosežemo pravilno držo

Stabilizacija je šele zadnji korak v procesu balansiranja loka.

zgornjega dela telesa, ki jo imenujem »T postavitev«. Da se mi lok popolnoma prilega in da lahko dosežem »T postavitev«, je moja potegna dolžina točno 31,33". Če imate lok, ki vam udobno leži v roki, vzemite puščico, ki je ne potrebujete in jo namenite za določanje prave dolžine. Potegnite do

polne dolžine, nekdo pa vam naj puščico označi. Vsakič, ko menjate tetive ali pa cel lok, uporabite to vzorčno puščico za določitevprave dolžine

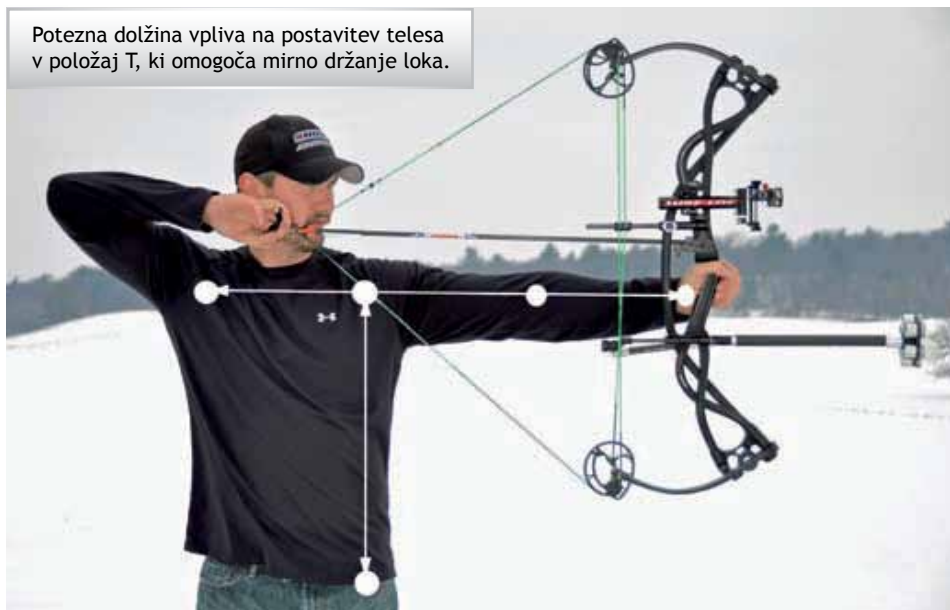
Lokostrelce učim pravilnega potega in ne merjenja. Pravilno nastavljena potezna dolžina je osnova za doseganje dobrih strellov.

potega. Slikajte se pri polnem potegu z istega zornega kota, kot na spodnji sliki. Primerjajte držo na obeh slikah in če se ne ujemata je lahko to tista napaka, ki vam onemogoča mirno roko. Obvezno naredite popravke, da osvojite to držo.

Krajša potezna dolžina sicer včasih res trenutno pomaga umiriti roko, vendar pa je nad vse pomembno ohraniti tudi pravilno držo telesa. To je sicer možno tudi pri krajši potezni dolžini, razlika pa se pojavi pri položaju prednje lopatice (scapula). Po moji oceni mora biti prednja rama pomaknjena

naprej in dol, kar omogoča lokostrelcu dinamičen poteg med strelom in to je tisto, kar uporabljajo in učijo najboljši lokostrelci in trenerji. Pri uporabi krajše potezne dolžine, tudi ob pravilni postavitvi je rama stisnjena proti hrbtenici, namesto da bi bila pomaknjena dol in naprej, kar trenutno sicer umiri držo vendar pa ima na daljši rok negativne posledice. Težave pri taki drži nastanejo ker se prednja rama pomakne nazaj in tako zadnja lopatica nima več prostora za gibanje, ki je potrebno pri potegu in med strelom. Lep primer je uporaba tleskača (clickerja), če imate pravilen položaj ram (dol in naprej) boste občutili dobro raztezanje in enakomeren poteg tleskača. Ponovite strel z enako držo, le prednjo ramo pomaknite nazaj in boste videli, da je uporaba tleskača praktično nemogoča. Drža je mogoče mirnejša vendar pa je gibanje zadnjega dela telesa onemogočeno. Jaz učim lokostrelce, da potegnejo in ne merijo ter tako nastavijo popolno pravilno potezno dolžino, kar je osnova za doseganje dobrih strellov. Negativ-

Potezna dolžina vpliva na postavitev telesa v položaj T, ki omogoča mirno držanje loka.



na posledica krajše potezne dolžine je, da boste sčasoma začeli udarjati po sprožilcu. Zelo malo je top lokostrelcev, ki jim uspevajo streljati s stisnjeno prednjo ramo ter krajšo potezno dolžino, skoraj pa ni takega, ki bi pri tem še mirno pritiskal na sprožilec in ne udarjal po njem. Večina ljudi ne zmore sprožiti počasi in enakomerno brez refleksa po udarjanju sprožilca, zato prava potezna dolžina ne pomaga samo pri merjenju temveč omogoči tudi boljše izvedbe streljav.

Prilagajanje višine sedišča puščice - nocking pointa

Ko imam potezno dolžino pravilno nastavljeno se posvetimo sedišču puščice, ki je v bistvu točka potega (pulling point) in ima zato velik vpliv kako mirno lok leži v roki. Točka potega je pomembna, ker vsak gib poteka po načelu vzrok-posledica, kar pomeni, da ima vsaka akcija svojo reakcijo. Premik zadnje roke kontrolira kaj se bo zgodilo na prednji roki, ki pa je tečajna točka (pivot point). Ko je lok polno napet tvori trikotno obliko, kar je pomembno spoznanje, saj je pri nepravilnem razmerju med točko potega in tečajno točko posledica gor in dol poskakujoč lok pri čemer pa ima lahko vpliv tudi potezna dolžina. Različnih izvedb lokov je zelo veliko: nekateri imajo daljše krake, nekateri krajše, nekateri imajo tečajno točko ročaja v centru, nekateri nižje. Proizvajalci opreme zagovarjajo postavitve točke potega različno - čim nižje in bližje roki, drugi zopet nasprotno. Ne moremo trditi, kaj je najboljše, saj je vsak lokostrellec ali lok pojem zase. Nekateri močnejše držijo lok z zgornjim delom roke, nekateri bolj s spodnjim, vse te razlike vplivajo na umerjanje loka. S spremembo točke potega na tetivi, se spremenijo tudi naravni pritiski oprijema na ročaj



Minimalni premik sedišča puščice - nocking pointa ima lahko velik vpliv na tečajno točko.

loka. Če imate med merjenjem slab občutek, spremenite točko potega, da vidite ali to vpliva na merjenje. Včasih pomaga že milimeterska sprememba. Za spremembo položaja točke potega lahko premaknete vijak enega kraka in s tem pomaknete sedišče puščice gor ali dol. To je en od primerov, ko nastavitev tiller-ja pomaga loku. S tako spremembo pa takoj pomaknemo sedišče puščice (gor ali dol) glede na tečajno točko ročaja. Na primer: če popustite vijak zgornjega kraka bo konec kraka nižji, s tem pa se zniža tudi sedišče puščice oz. točka potega. Po spremembi nastavitve pa pride na vrsto testiranje, da vidite kaj ustreza vašemu načinu streljanja ter seveda tudi sami obliki oziroma izvedbi loka. Nastavitev tiller-ja je idealna za omenjene spremembe saj strelcu ni potrebno na novo nameščati sedišča puščice ter nastavljeni the peepa in stringa. Sam imam pravilo, da pričnem s točko potega točno v liniji z »bergerjevo točko«, nato nastavim ležišče puščice tako, da je cevka puščice pod kotom 90° ob sprožitvi. Tako se cevka puščice poravnava z »bergerjevo točko«, vendar je to le moje izhodišče. Nekateri lokostrelci naročijo po dva ista loka in uporabi-

jo povsem iste nastavitve, pa vendar je občutek na enem loku različen od drugega, kar jih seveda zmede. Tudi meni se je to dogajalo dolgo časa in nikakor nisem mogel razumeti kako je to mogoče. Na obisku pri Hoyt-u sem sestavil dva popolnoma identična loka po vseh parametrih, ki so jih izmerili računalniki, kljub temu pa občutek tudi slučajno ni bil enak. Po neskončno opravljenih meritvah sem opazil, da je na enem loku sedišče puščice v relaciji do ročaja rahlo višje kot pri drugem. Čeprav sta bila ležišče puščice ter višina peep-a enaka v relaciji do loop-a, se je njun odnos do tečajne točke rahlo razlikoval med lokoma. Ko sem pri obeh nastavil točko potega enako, pa se je občutek takoj povsem izenačil. Pri vsaki spremembi nastavitve tiller-ja morate premakniti ležišče puščice gor ali dol, da kompenzirate novo pozicijo sedišča puščice. Morda bo potrebno preveriti pozicijo in timing uskladiti z kolesi, ker ste premikali samo en tiller. To lahko vpliva na pozicijo kolesa. Če se po teh hitrih popravkih nastavitve pojavijo pozitiv-

ni rezultati, lahko nastavitve obdržite ali pa nastavite tiller nazaj na začetno nastavitev in premaknete točko potega nazaj na položaj, ki vam je najbolj ugajal. Vsekakor pa odsvetujem premikanje tiller-ja več kot dva obrata razlike med spodnjim in zgornjim.

Dodajanje teže

Ko določimo dolžino ter točko potega se na koncu lotimo izbire stabilizatorjev ter uteži. Te nastavitve pa so popolnoma osebne narave, kajti vsak človek in vsak lok imata drugačen občutek in reakcijo. Pri izbiri stabilizatorja hočem takega, ki mi poleg izbire teže in pozicije uteži nudi tudi dušenje vibracij loka. Doinker-ja uporabljam že deset let ravno zaradi teh faktorjev. Možnih konfiguracij je praktično nešteto: dolžina, debelina, stranski stabilizatorji.... Nudi tudi najboljše dušenje vibracij. Če proizvajalcem opreme gume ne dobavlja Doinker, se jo po najboljših močeh trudijo kopirati. Bodite pozorni, da uporabljate sistem, ki poleg vseh nastavitvev tudi duši vibracije. Moja ramena in ko-



Ekspérimentiranje z utežmi pomaga najti dober občutek pri držanju loka.

molci sedaj plačujejo davek ker sem v mladih letih streljal s poskakujočimi loki s stabilizatorji, ki niso opravljali svojega dela.

Pri nastavitvah običajno pričnem z 34" Doinker Elite (sedaj 34" FATTY) s prednje strani loka. Ta dolžina mi omogoča naslon za počivanje roke med streli, pri krajšem pa se moram sklanjati naprej. Za 3D uporabljam krajšega preprosto zato, ker lahko med streli lok odložim oz. hodim do naslednje tarče. Pri nameščanju uteži pa si pomagam izključno s poskušanjem. Pri nekaterih lokih sem potreboval dosti več teže spredaj za umiritev, pri nekaterih pa nič. Včasih pa moram dodajati težo na zadnji konec riser-ja. Včasih rabim stranske stabilizatorje, včasih rabim V-stabilizatorje. Lani jih na Vantage Elitu sploh nisem potreboval. Zadnji koraki pri tuningu so popolnoma prepuščeni vaši odločitvi.

Naslednja zadeva, ki jo morate imeti v mislih pa je popolnoma fizikalne narave. Predmet v gibanju bo ostal v gibanju! Težji lok zahteva več moči in napora za gibanje kot lažji. Šele ko ste napravili vse zgoraj omenjene stvari pa se vam telo še vedno ne umiri, začnite dodajati težo na lok. Čeprav sam rajši streljam z lažjimi nastavitvami, opažam, da je lok miren le ob dnevih, ko se počutim popolnoma pri močeh. Ob dnevih, ko se fizično počutim le 80%, je tudi mirnost loka le 80%.

Dolgo časa sem se spraševal zakaj tako dobro streljam, ko sem zunaj z lovskim lokom, ki nima niti 34" sprednjega stabilizatorja niti stranskih ne. Ugotovil sem, da je lovska oprema sama po sebi veliko težja od ostale in da je to tisto kar pomaga. Če ste dovolj fizično pripravljeni uporabljajte več teže. Pomagala vam bo obdržati

mirnost, pa naj gre za vpliv vremena ali pa živcev.

Lokostrelci posvečamo veliko pozornosti na to kako lok leži v rokah, to je takojšnji placebo učinek, ko je pin miren. So pa dnevi, ko lahko merim perfektno v sredino s pozitivnimi mislimi v glavi in posledično so dobri posledično tudi streli. Vendar pa ni vsak dan »nedelja«. Ob dnevih, ko nisem 100% pa pride do izraza dobra uravnoveženost, ki omogoči vedno dobre strele.

Želim si, da bi obstajala kakšna enostavna konfiguracija, ki bi ustrezala vsem, pa je žal ni. Na uravnoveženost in merjenje vpliva zelo veliko spremenljivk. Sem pa prepričan, da vam bo ob upoštevanju zgornjih priporočil uspelo najti kombinacijo nastavitve, ki vam bo ustrezala. Veliko sreče, pri nastavitvah loka in streljanju vam želi

John Dudley
prevod Aljaž Drašler

Pri ukrivljenem ter sestavljenem loku je pomembno, da je miren v roki med strelom in da povzroča čim manj vibracij.



Prijava na lokostrelsko tekmo

Zbral sem nekaj nasvetov tekmovalcem, kako se prijaviti na tekmo, da boste organizatorju olajšali delo. Ob upoštevanju spodnjih priporočil bo delo potekalo hitro ter brez nepotrebnih zastojev in slabe volje.

PRED TEKMO

- Prijaviti se je treba pravočasno. Upoštevajte datum in uro, ki sta določena v vabilu. Takoj po koncu roka za prijave se pripravijo štartne liste in razpored po skupinah oz. štartnih mestih. Organizator mora na podlagi teh dokumentov pripraviti strelišče, medalje in malico.
- Če ste v dvomih ali se boste tekme lahko udeležili ali ne, je bolje, da se prijavite. Odjave so običajno možne še naslednji dan. Vsekakor se je lažje odjaviti kot prepozno prijaviti, ker se lahko zgodi, da zmanjka prostora oz. plačate višjo štartnino.
- Prijave sprejemam po elektronski pošti. V kolikor te možnosti nimate ali vam pošta ne deluje, prosite kolega, da vas prijavi.
- Pri prijavi obvezno navedite na katero tekmo se prijavljate, klub, priimek in ime, kategorijo, slog, po potrebi pa še podatek o izmeni oz. doseženi normi. Če podatek o izmeni manjka, vas razporedim tja, kjer je manj prijavljenih.
- Prijav ne potrjujem po elektronski pošti. Stanje lahko spremljate na spletu od ponedeljka pred tekmo naprej. Prosim preverite, če ste pravilno prijavljeni in me v primeru napake obvestite.

NA DAN TEKME

- Pripravite drobiž.
- Če je mogoče, naj nekdo v klubu zbere denar in izkaznice ter prijavi več

Tarča 07	A [18]	Roman	VLR Vilijem	CLA SL	■	
	B [18]	Peter	Ankaran	CLA SL	■	
	Izmena 01	C [18]	Nataša	VLR Vilijem	CLA SL	■
	Razdalja 18	D [18]	Aljoša	Kranj	CLA SL	■
Tarča 08	A [18]	Cita	Logatec	KAD UL	■	
	B [18]	Gaja	Ankaran	KAD UL	■	
	Izmena 01	C [18]	Nejc	MINS Postojna	KAD UL	■
	Razdalja 18	D [18]	Matjaž	MINS Postojna	KAD UL	■

tekmovalcev hkrati. Tako ne bo gneče in bo delo potekalo hitreje.

- Držite se roka za potrditev prisotnosti, ki je objavljen v vabilu. V primeru da zamujate, obvezno pokličite organizatorja ali kolega. Tako se bodo pravočasno pripravila štartna mesta, številke in zbirniki in ne boste povzročali zastoja pri izvedbi tekme po urniku. Zgodilo se je, da je po sto in več tekmovalcev kar dolgo čakalo na dežju in mrazu na sotekmovalce, ki se jim ni zdelo vredno prebrati vabila ali sporočiti zamude.
- Enako velja za vse, ki vas ne bo na tekmo. Obvezno nekomu sporočite, da vas odjavi in da vas ne bomo po nepotrebem čakali. V nasprotnem se vam lahko zgodi, da vam bo organizator zaračunal štartnino.
- Rok za potrjevanje prijave v vabilu ni postavljen kar tako. Organizator mora ob navedeni uri brisati vse nepotrjene tekmovalce, popraviti razpored, če sta v skupini ostala samo en ali dva tekmovalca, pripraviti zbirnike in dokumentacijo za sodnike.

Če se boste držali zgornjih priporočil, se bo tekmovanje odvijalo po urniku. V nasprotnem bodo vaši sotekmovalci po nepotrebem čakali na začetek, organizator pa bo dobil slabšo sodniško oceno, ker se ne bo držal urnika.

Spremembe v FITA pravilih - novosti



Spremembe v Fita krogu

Fita krog ostaja disciplina le še za ukrivljeni lok. Sestavljeni lok ga sploh ne strelja več. V Fita krogu se tako na dolge kot tudi na kratke razdalje strelja serije po 6 puščic.

Nova lica v tarčnem lokostrelstvu na 50m

Sprejeto je novo lice z vrednostnim območjem 10-5, ki omogoča za UL na Fita tekmovanju streljanje po 6 puščic na razdalji 50m. To je obvezno na večjih tekmovaljih (pri tem se na 30 m strelja po 6 puščic na lice 10-6), na manjših tekmovaljih pa se lahko še vedno strelja po starem: na dolge razdalje po 6 puščic, na kratke pa po 3 puščice.

Sprejete so spremembe za sestavljeni lok

Ukinjeno je poskusno lice hit-miss. Za sestavljeni lok je sprejet nov krog - **compound 50m krog** (72 puščic-2x6x6 puščic) na 50 m na lice 10-5.

Dvobojevanja

V eliminacijah je tako za ukrivljeni kot tudi za sestavljeni lok spremljen način dvobojevanja:

- UL - set sistem na 70m
- SL - 5 serij po 3 puščice na 50m

Eliminacije in finale za ukrivljeni lok

Zmagovalec seta je lokostrellec, ki ima višji rezultat dosežen s streljanjem puščic v tem setu. Zmagovalec seta prejme dve (2) točki. Če je rezultat izenačen, prejmeta oba tekmovalca po eno (1) točko. Strelja se največ 5 setov po 3 pu-

ščice. Tekmovallec, ki prvi osvoji 6 set točk, je zmagovalec dvoboja. Dvoboj se lahko zaključi že po 3. setu, ko je tekmovallec z večjim številom točk razglašen za zmagovalca dvoboja, če njegov nasprotnik s svojimi točkami ne more več izenačiti rezultata.

Eliminacije in finale za sestavljeni lok
Strelja se dvoboje. Strelja se 5 serij po 3 puščice za rezultat (max. rezultat je 150 krogov) na lice z vrednostnim območjem 10-5. Zmaga tekmovallec, ki ima višji rezultat.

Ekipe

Ekipo sestavljajo trije najvišje uvrščeni tekmovalci iz kvalifikacij, razen če vodja ekipe pisno prijavi druga imena DoS-u ali glavnemu sodniku 1 uro pred začetkom eliminacij.

Ekipni dvoboji

Ekipni dvoboji so nespremenjeni: 24 puščic (4x6 puščic, po 2 vsak tekmovallec).

Rezultat se piše in se sešteva.

Pravilo velja tako za UL kot za SL.

Posamično razstreljevanje

UL: Samo ena puščica bliže centru. Velja za vse kroge.

SL: Strelja se do 3 puščice za rezultat, 3. se meri razdaljo od centra.

Pravilo stopi v veljavo 1.4.2011.

Ekipno razstreljevanje

Spremenjeno je razstreljevanje: vsak tekmovallec izstrelji samo 1 puščico (ekipa skupaj 3 puščice). Če je rezultat izenačen, zmaga ekipa, ki ima puščico bliže centru. Če sta razdalji najbližjih puščic enaki, se meri drugo, nato tretjo puščico.

Pravilo začne veljati 1.1.2011.

Pri izmeničnem streljanju ekip: tekmovalci pri razstreljevanju streljajo po 1 puščico izmenično (vsaka ekipa po 1): 1A-1B-1A-1B-1A-1B
Pravilo stoji v veljavo 1.1.2011.

Eliminacije in finale Indoor

Tako ukrivljeni lok kot tudi sestavljeni lok streljata enako - set sistem (največ 5 setov po 3 puščice - do prvih osvojenih 6 točk). Zapisovanje 10-ke ostaja kot doslej različno za UL in SL.

Irena Rosa



Set sistem za ukrivljeni lok - novo



Individualni Eliminacijski in
Finalni Krog:

**Max. 5 setov po 3 puščice
(set = serija) 1. set = 1. serija
120 sekund/set**

Tekmovalec z višjim rezultatom
dobi 2 točki (npr.: 29 : 27 =>
2 : 0).

Ko imata tekmovalca izenačen
rezultat, dobita oba po 1 točko
(npr.: 28:28 =>1: 1).

**Zmagovalec dvoboja je tisti, ki
prvi osvoji 6 set točk. To se lah-
ko zgodi že po 3. setu. Ko je dvo-
boj končan, tekmovalec ne more
več nadaljevati streljanja v tem
dvoboju.**

Če je rezultat izenačen, sledi
ena (ena sama!) puščica za raz-
streljevanje. Zmagovalec (ki ima
puščico bližje centru) prejme
1 dodatno točko in zmagava.

Informacije iz FITA sodniške in trenerske komisije

Informacije za trenerje

V letu 2009 je bilo veliko tekmovanj, na katerih so bili tekmovalci bodisi zmedeni ali pa preprosto niso poznali pravil ali pa konkretnih predpisov. To je povzročilo mnogo zastojev na tekmovanjih, ki so vplivali na frustracije tako tekmovalcev kot tudi organizatorjev. Zaradi tega sta FITA sodniška in trenerska komisija soglasno ugotovili, da bi bilo zelo koristno predstaviti nekaj prispevkov za trenerje, postopkov in pravil, ter jim približati sodniške postopke, da bi navsezadnje trenerji lahko razumeli sodniška ravnanja.

Ken BEARMAN,
predsednik FITA trenerske komisije

Tako smo se odločili, da bomo začeli objavljati prispevke, s katerimi bi lahko pomagali trenerjem in jih podučili o pravilih in postopkih in s tem morda preprečili pretirane stresne situacije, v katerih se lahko znajdejo njihovi tekmovalci. Seveda smo tudi odprti za vsa morebitna vprašanja, ki se lahko pojavijo.

Morten B. WILMANN,
predsednik FITA sodniške komisije

1. Sodelovanje med trenerji in sodniki

Z velikim zadovoljstvom ugotavljamo, da se je sodelovanje med trenerji in sodniki v zadnjem desetletju bistveno izboljšalo, s čemer sta se tudi zmanjšala zmeda in stres na obeh straneh, vključno s tekmovalci.

Radi bi poudarili, da so naloge sodnikov v celoti upoštevati FITA pravila ter zagotoviti vsem udeležencem pošteno tekmovanje. Zaradi tega so sodniki trenirani, da lahko zaščitijo rezultate vsakega posameznega tekmovalca. Na

kratko, sodniki po potrebi pomagajo pri izvedbi tekmovanja, v dobrobit tekmovalcem, in tako je njihova glavna naloga, da preprečijo morebitne probleme, ki lahko nastanejo.

Zatorej vzpodbujamo trenerje (in tekmovalce, če nimajo trenerja), da vprašajo sodnike za navodila za dogajanje na strelišču, v kolikor se počutijo nesigurne pri uporabi specifičnih pravil. Sodniki se jim bodo posvetili z vso mero prijaznosti in odgovornosti.

Na večjih tekmovanjih bodo vse ekipe prejele zbirko informacij na sestanku vodij ekip. Pomembno je, da te informacije preštudirajo in se s tem izognejo vsem morebitnim spodrslijajem, to pa jim daje tudi možnost, da razjasnijo vprašanja še preden pride do problema. Pravila in postopki se spreminjajo in tako se lahko vsakdo seznanil z novostmi - v dobrobit tekmovalcem.

FITA postaja vse bolj profesionalna in stalno dobro sodelovanje med trenerji in sodniki bo še izboljšalo ta profesionalizem.

2. Spremljevalci na tekmovališču

Vprašanje koliko spremljevalcev ima lahko vsaka ekipa na tekmovališču je druga točka, kjer bi si želeli imeti boljše sodelovanje s trenerji in vodji ekip. Bil je že več spodrslijajev, kjer vodje ekip niso sledili nasvetom sodnikov ali pa so te nasvete celo spregledali. Upamo, da se je to zgodilo zaradi pomanjkanja poznavanja pravil ali pa zaradi pomanjkanja poznavanja nalog, ki jih vsi imamo na tekmovanju. Kadar streljata dve kategoriji (kar je najpogosteje), ima lahko ekipa na

strelišču štiri (4) spremljevalce, vendar nikoli ne sme biti na strelišču več spremljevalcev kot je tekmovalcev iste ekipe. (Ne pozabite, da tekmovalci, ki trenutno ne streljajo, niso spremljevalci).

Kadar ekipa nima trenerja in opravlja funkcijo vodje ekipe eden od tekmovalcev, bi morala ekipa zaprositi za nadgradnjo akreditacije ali za dodatno akreditacijo za vodjo ekipe, tako da je ta tekmovalec lahko na strelišču, ko ne strelja in pomaga svojim kolegom. Ta tekmovalec bo imel prost vstop na strelišče samo, če bo imel dodatno akreditacijo.

Kadar strelja hkrati več kategorij, kar se lahko zgodi na mladinskih tekmovanjih ali pa v eliminacijskem delu tekmovanja (in včasih v četrtfinalu), ima lahko ekipa enega dodatnega spremljevalca na kategorijo, toda spet, ne sme biti več spremljevalcev kot tekmovalcev hkrati.

V kolikor bi sodniki in lokalni organizacijski odbor uspel preprečiti nenehno opozarjanje spremljevalcev glede tega, bi bilo vzdušje na strelišču veliko boljše - tudi ekipe, ki spoštujejo pravila, se pogosto pritožujejo glede tistih, ki teh pravil ne upoštevajo.

Prosimo, poskrbite, da bodo tekmovalci in/ali spremljevalci, ki nimajo dovoljenja biti na strelišču, odšli na prostor za gledalce ali na drug prostor, ki je zanje določen. Vsi si želimo takega tekmovanja, ki poteka nemoteno in brez zapletov in v katerem vsi uživamo.

3. Oblečila

Večkrat se zgodi, da oblečila tekmovalcev niso skladna s FITA pravili in seveda je neprijetno za tekmovalce (in tudi za sodnike), če je treba na to opozoriti in zahtevati ureditev. Ko se to zgodi, imajo lahko trenerji in vodje

ekip zahtevno nalogo, da preprečijo frustracijo.

Najpomembnejše je, da vsakdo razume osnovni koncept. V našem prizadevanju, da ostanemo pomemben olimpijski šport, morajo naši tekmovalci izgledati primerno in kar se da najbolj športno. Ta koncept se dobro razvija z gledanostjo na TV in z objavah v medijih, k čemer teži naš šport.

Sledeče mora biti strogo zagotovljeno:

- Vodje ekip morajo imeti enako uniformo kot člani ekipe, s napisanimi imeni in državo (ali kratico države). Spomnite svoje tekmovalce, da imajo s seboj ustrezno majico za streljanje, sicer ne bodo smeli streljati!
- Trener ima lahko drugačen stil uniforme od tekmovalcev, toda z istimi barvami in mora biti zlahka prepoznaven kot vodja ekipe.
- Krila in kratke hlače ne smejo biti krajše od koncev prstov ob telesu iztegnjene roke. Prosimo, preberite več podrobnosti v Delu 1, člen 3.22.1 FITA pravil.
- Pomembno je vedeti tudi to, da pravila veljajo tudi za čas uradnega treninga.

Zadnje čase je prišlo do nekaj sprememb, ki malo omilijo vprašanja oblačil. Zadnja interpretacija glede obutve omogoča tekmovalcem, da uporabljajo trdna in praktična obuvanja/čevlje/škornje. Edina omejitev je, da prsti na nogi in pete ne smejo biti vidni; tako so natikači in sandali nedovoljeni.

Tekmovalci imajo lahko tudi kape po svojem okusu (čeprav so zaželenne podobne barve za ekipo). Glede na izkušnje je treba dodati, da pravila zahtevajo profesionalen izgled športnega oblačenja in to velja tudi za pokrivala, zato se nobene »smešne kape« ne skladajo z našim konceptom pravil.

4. Pritožbe

Možnost pritožbe na odločitev sodnikov ali uradnih oseb na tekmovanju je osnovna pravica tekmovalcev, s čemer se tekmovalci lahko izognejo biti žrtev nekorektne odločitve ali nepravičnega ravnanja. Obstajata le dve izjemi za to pravico: odločitev sodnika o višini zadetka puščice, ki je še v tarči (npr. če je vrednost zadetka 10 ali 9, itd.) ter uporaba rumenega kartona v ekipnem tekmovanju. Več o tem je razloženo spodaj.

Vendar je najbolje, če je možno preprečiti, da do »postopka pritožbe« sploh ne pride, saj to avtomatsko upočasni potek tekmovanja. En način, da se prepreči možnost pritožbe je ta, da se sodnike zaprosi, da razložijo vse morebitne nejasne podrobnosti okoli streljanja in zapisovanja zadetkov preden pride do kočljive situacije. Sestanek vodij ekip je primeren dogodek, kjer se lahko izpostavi vsa vprašanja in pripombe, kljub temu pa so sodniki vedno na voljo za pomoč v času tekmovanja.

Postopek za vložitev pritožbe je tak, da tekmovalec ali njegov vodja ekipe/trener nemudoma najavi namero o vložitvi pritožbe, zatem pa ima na voljo nekaj minut za zapis podrobnosti na predpisan obrazec. Pritožba mora biti vročena glavnemu sodniku (ali njegovemu namestniku, če je tako objavljeno) skupaj z zahtevano kotizacijo, ki znaša trenutno 50 USD.

Ta kotizacija je postavljena z namenom, da se izognemo nepotrebnim pritožbam in je vrnjena, v kolikor je pritožba ugodno rešena. Kljub temu pa se lahko zgodi, da komisija za pritožbe vrne kotizacijo tudi v primeru izgube, če je bil primer dobronameren.

Po prejetju pritožbe lahko glavni sodnik primer razreši sam brez vpletanja komisije za pritožbe, če je primer

očiten in takrat lahko tudi svetuje tekmovalcu/vodji ekipe, da umakne pritožbo. V kolikor glavni sodnik ne more na tak način rešiti primera, bo takoj razdelil pritožbo vsem članom komisije za pritožbe ter obvestil vpletene osebe (direktor streljanja, delavci na terenu itd.) o tem, da je vložena pritožba in da bo prišlo do zastoja pri nadaljevanju streljanja (po potrebi).

Nekaj več o izjemah okoli pritožb, omenjenih zgoraj: kot pravijo naša pravila, je odločitev sodnika o višini zadetka puščice, ki je še v tarči, dokončna in se nanjo ni možno pritožiti. Na vse drugo glede vrednosti zadetka kot npr.: preboj, odboj, preveč izstreljenih puščic itd. se je možno pritožiti.

Sodnik, ki ocenjuje vrednost zadetka, mora postopati po predpisanih navodilih iz Sodniškega priročnika, toda ta navodila niso pravila. Če sodnikova ocenitev višine zadetka tekmovalcu ni všeč, tekmovalec žal nima nobene nadaljnje pravice do pritožbe, vendar pa mora biti neprofesionalno vedenje sodnika prijavljeno glavnemu sodniku, taka informacija pa bo služila za izboljšanje vsesplošne kvalitete sojenja.

Ko govorimo o ocenjevanju vrednosti zadetka puščice, velja tako kot je zapisano v pravilih, da se niti lica niti podloge tarče ne sme dotikati, dokler niso vse puščice popisane. Včasih pa se lahko zgodi, da se sodniki zaradi težavnosti pri položaju ob ocenjevanju zadetka česa dotaknejo, pa četudi se tega izogibajo. Vsekakor to ne bo vplivalo na sodnikovo odločitev in sodnik bo ocenil vrednost zadetka po svoji presoji, upoštevajoč predpisana navodila.

Uporaba »rumenega kartona« v ekipnem tekmovanju je druga izjema, razlog za to izjemo pa je dejstvo, da

se situacije ne da ponoviti. To je podobno situacijam v nogometu, kjer mora sodnik sprejeti hitro odločitev. Lahko se zgodi, da kaj spregleda ali sprejme napačno odločitev. To je del igre, zato je ni nobene potrebe po pritožbi nad uporabo rumenega kartona ali nad tem, da rumeni karton ni bil pokazan nasprotni ekipi. Bolje se je koncentrirati na svojo ekipo in na njeno hitro reakcijo na rumeni karton in/ali na njen nastop.

5. Nedovoljena tehnika streljanja

V zadnjih dveh letih je bilo veliko tekmovalcev opozorjenih na zahtevo po menjavi svoje tehnike napenjanja loka zaradi varnosti. Najpogosteje to zadeva tekmovalce s sestavljenim lokom zaradi dveh poglavitnih vzrokov. Nekateri med njimi imajo premočne loke, ki jih s težavo napnejo in pri tem porabijo preveč energije, da bi se lahko še osredotočili na smer puščice. Ta prevelika potezna moč loka jim lahko povzroči poškodbe. Če se pri tem sprožilec sproži, se strela ne da zaustaviti in puščica lahko odleti daleč ter pristane na območju, ki je nevarno za druge ljudi, živali, itd.

Trenerji so odgovorni za to, da zagotovijo tako napenjanje loka, kjer puščica ne bi mogla leteti višje od vrha podloge tarče, če bi se sprožilec po nesreči sprožil. To je tehnika, ki jo je treba trenirati že od zgodnjega začetka in ne na prvenstvu. To pa zahteva tako uravnava moči loka, da se tekmovalce počuti sproščeno in suvereno.

Seveda bodo sodniki opazovali smer puščice, ko je v loku največ energije in jih smer puščice ne bo zanimala pred to točko. Npr. veliko tekmovalcev visoko dvigne roko z lokom pred napenjanjem z namenom, da si korektno namestijo ramo.

Včasih se tekmovalci/trenerji izgovarjajo na druga tekmovanja, na ka-

terih niso bili opozorjeni na potrebo po spremembi kota napenjanja loka, vendar se to lahko zgodi zato, ker sodniki upoštevajo celotno možnost nevarnosti, to pa se lahko spreminja glede ozadje tarč.

Naslednja zadeva je lok, ki ima dodatek na ročaju na strani loka ob roki, včasih izredno blizu roke, ki drži lok glede na tekmovalčevo tehniko streljanja. Vedeti je treba, da se lok ne sme nenehno dotikati roke, kajti to lahko nudi neke vrste naslon oz. »stabilizacijo proti obračanju«. Sodniki bodo natančno preučili to situacijo med streljanjem in bodo ustrezno okreпали.

Isto velja za sestavljene loke, ki so opremljeni z deljenimi kabli, to je za strel skozi kable. Ti kabli se ne smejo neprestano dotikati roke, ki drži lok, čeprav dandanes malo tekmovalcev še uporablja tako nastavitev.

S strani trenerjev je nujno, da izoblikujejo tako tehniko streljanja, da je varna in ni nikoli potrebna zamenjava, še posebej ne takrat, ko je to najmanj primerno, kot npr. na svetovnem prvenstvu.

6. Oprema tekmovalcev

Ko trener predstavi tekmovalcu novo opremo, mora računati tudi na veliko odgovornost glede legalnosti uporabe take opreme, kajti za tekmovalca bi lahko bilo pogubno, če bi moral na tekmovanju modificirati svojo opremo.

Za tekmovalca bi lahko bilo tudi izredno pogubno, če bi moral spremeniti svojo tehniko, da bi ustrezal pravilom streljanja.

Predvsem se morate zavedati, da vsa oprema »za prodajo na prostem trgu« ni vedno nujno legalna na FITA lokostrelskih tekmovaljih. Kaj je legalno je opisano v FITA pravilih. Smiselno je

omeniti nekaj najbolj pogostih pravil, ki kot kaže največkrat povzročajo zmedo:

- a) Oprema, ki je dovoljena, je opisana v pravilih; vsa ostala oprema je posledično nelegalna.
- b) Tekmovalec je odgovoren za to, da si zagotovi uporabo legalne opreme.

Pravila tudi pravijo, da mora tekmovalec, ki dvomi o legalnosti svoje opreme, vprašati sodnika za pojasnilo. Sodnik bo zagotovo pomagal, kljub temu pa je vprašanje legalnosti še vedno v pristojnosti tekmovalca (sodnik, ki se zmoti, ne more spremeniti pravil, itd.). Da bi bili povsem sigurni o legalnosti uporabljene opreme, je najbolje, če nacionalna zveza FITA pisarno v Švici zaprosi za uradno interpretacijo ali pojasnilo.

Legalnost lokov v kategoriji sestavljenih lokov je pravzaprav najlažje potrditi, saj je večina »dodatkov« legalna. Omejitve so v osnovi sledeče: lok ima lahko največjo potezno moč 60 lbs (bodite pozorni na različne tolerance na posameznih merilnih napravah; tekmovalec ne sme imeti loka močnejšega od 60,0 lbs). »Overdraw« ne sme presegati 6 cm, na opremi ne sme biti nobene elektrike ali elektronike, več kot ena merilna točka ni dovoljena.

Priporočeno je potezno moč loka nastaviti na nekoliko manj od največje dovoljene moči, da bi se izognili zahtevi po uravnavi na tekmovanju. Za ukrivljeni lok (in goli lok, instiktivni in dolgi lok) so pravila bolj podrobna in jih je treba dobro preštudirati.

Za field ali za 3D tekmovanja oprema ne sme biti v nobenem smislu prirejena tako, da bi lahko pomagala pri ocenjevanju razdalj. To pravilo velja tudi za sestavljeni lok.

V kolikor tekmovalec uporablja ne-

legalno opremo, obstajajo tri osnovne vrste ukrepov, ki jih sodniki lahko uporabijo:

- a) Tekmovalec bo moral preurediti svojo opremo, da bo postala legalna, vendar ne bo sledil noben drug ukrep, če bo ocenjeno, da tekmovalec (do tedaj) ni imel nobene prednosti.
- b) Tekmovalčev rezultat je do trenutka zahteve po preureditvi opreme lahko izbrisan, tekmovalec pa lahko nadaljuje streljanje in zapisovanje rezultatov po preureditvi opreme.
- c) Tekmovalčev rezultat je lahko v celoti diskvalificiran (to se lahko zgodi v primeru, ko se ugotovi, da je tekmovalec namenoma goljufal).

7. Ekipno tekmovanje

Ekipno tekmovanje je področje, kjer zgleđa, da nekateri trenerji niso povsem prepričani o tem kaj se dogaja in včasih povzročilo poraz svoje ekipe ali izgubo medalje, kot se je to v preteklosti že zgodilo. Seveda govorimo o primerih, ko je bil uporabljen rumeni karton in je ekipa izgubila čas ali še huje, ko je bil uporabljen rdeči karton in je ekipa izgubila vrednost največjega zadetka puščice.

Obstoječa pravila predvidevajo postavitev trenerjev zadaj za ekipama, medtem ko je sodnik nekje med obema tekmovalnima ekipama (in tako torej pred trenerjema). Torej bi moralo biti za trenerja enostavno opaziti, da je bil podan rumeni karton, kakor tudi slišati, da je sodnik imenoval ekipo, ki je naredila prekršek.

Rumeni karton se uporabi v dveh primerih: **A - Tekmovalec, ki gre na strelno linijo, je prezgodaj prestopil metrsko linijo.** To se lahko zgodi tako pred začetkom signala za začetek streljanja kot tudi preden se predhodni tekmovalec vrne za metrsko linijo.

B - Tekmovalac izvleče puščico iz svojega toka preden je na strelni liniji. Sodnik bo opazoval, če je konica puščice vidna in pozicijo telesa tekmovalca, ko se to zgodi.

Ko se kaj od tega zgoraj zgodi, je osnovna naloga trenerja ta, da pokliče tekmovalca nazaj za metrsko linijo preden se ponovno pomakne naprej (puščica mora biti v tem trenutku ponovno v toku). Lahko pa trener izbere tudi drugega člana ekipe, ki še ima neizstreljeno puščico, da gre streljati namesto tega tekmovalca. Trenerju ni potrebno vedeti, zakaj je bil uporabljen rumeni karton (A ali B zgoraj), potrebno je le tekmovalca s prekrškom voditi ustrezno s pravili.

Pogosto se opazi, da imajo ekipe težave s časom, ko je podanih več rumenih kartonov zaporedoma, ker tekmovalac ne vrne puščice nazaj v tok preden se ponovno pomakne naprej na strelno linijo. Trener mora temu slediti in ustrezno voditi tekmovalca. Včasih se zgodi, da tekmovalac kljub rumenemu kartonu izstrelji puščico in v tem primeru bo sodnik pokazal rdeči karton in ekipa bo izgubila najvišji zadetek v tej seriji.

Sodniki včasih dobijo vprašanje »če mora tekmovalac, ki je dobil rumeni karton, ali ki se je odločil, da ne bo izstrelil svoje puščice, vrniti puščico v tok preden zapusti strelno linijo«. Ne, ni treba; samo tekmovalci, ki se pomikajo naprej na strelno linijo, morajo imeti svoje puščice v toku.

Nadalje, ekipa lahko prejme poljubno število rumenih kartonov v enem dvo-boju brez nadaljnjega ukrepa, vendar bo seveda v tem primeru ekipa izgubila veliko časa za prehode tekmovalcev naprej in nazaj.

Prepozen strel v ekipnem tekmovanju povzroči isto kazen kot v posamičnem tekmovanju; ekipa bo izgubila najvišji

zadetek serije in uporabljen bo rdeči karton, ki naznani vsakomur, da se bo izvedel ta ukrep.

8. Treniranje na strelni liniji

Obstoječa FITA pravila dovoljujejo, da trenerji izza čakalne linije verbalno trenirajo tekmovalce na strelni liniji. To še nekaj let nazaj v naši zgodovini ni bilo dovoljeno. To je bil del našega napredka, saj nismo nič več »tahi šport«.

Obstaja neprestana diskusija o tem, ali je to pameten način treniranja ali ne, vendar to ni bistvo tega prispevka; dejstvo je, da je trenutno dovoljeno.

Potrebno je pojasniti, kaj je to verbalno treniranje v času streljanja. To treniranje ali trenerske informacije ne pomeni, da gre za diskusijo ali pogovor med tekmovalcem in trenerjem, saj bi to bilo precej moteče za ostale tekmovalce na strelni liniji. Ta »komunikacija/zvok« mora priti izza čakalne linije kjer se lahko nahaja trener. Včasih je lahko to treniranje tudi preglasno in takrat lahko sodnik zahteva od trenerja, da zniža svoj glas na malo bolj normalen nivo zvoka, ki je sprejemljiv v splošnem nivoju hrupa na tekmovanju.

Postavljeno je bilo vprašanje »ali smejo biti trenerji pred čakalno linijo v času ogrevanja«. To je bilo sprejeto v zadnjih letih brez ugovorov, da so trenerji bliže tekmovalcem v tem času, vendar se drugi lahko obrnejo na sodnike, ki lahko intervenirajo v primeru takega ravnanja trenerjev, ki je moteče za druge tekmovalce.

Pravzaprav se je ta način treniranja začel z ekipnim tekmovanje, kjer se je trenerja začelo jemati kot del ekipe (čeprav nikoli ne prejme nobene medalje). V času ekipnega tekmovanja trenerji lahko trenirajo in se celo dotaknejo svojih tekmovalcev, če to

lahko storijo iz svoje pozicije znotraj prostora za trenerja. Trener lahko celo uporablja teleskop; to sicer ni priporočljivo, saj morajo biti povsem osredotočeni na ravnanje ekipe v primeru rumenega ali rdečega kartona.

9. Napenjanje loka

Zelo pogosto morajo sodniki tekmovalce opozoriti, da ne smejo napenjati loka v območju za tekmovalce in včasih ti tekmovalci nergajo ali se grdo odzovejo.

To je nekaj, kar bi morali tekmovalcem povedati že zelo zgodaj v njihovi tekmovalni karieri in bi se torej temu izogibali pred začetkom tekmovalja.

Pravila jasno pravijo, da se lahko lok napne s puščico ali brez nje le na strelni liniji. To pomeni, da če se tekmovalec želi »ogreti« z napenjanjem loka ali želi »prekontrolirati svoj lok« z napenjanjem, mora to storiti na strelni liniji. Razlog za to je jasen; če se slučajno tetiva strga ali lok zlomi v območju za tekmovalce, lahko to poškoduje koga iz okolice, poleg tega pa nihče ne mara »biti namerjen« z lokom, pa če je to s puščico ali brez (to je lahko zelo varljivo). Lahko se zgodi še huje, če tekmovalec v svoji raztresenosti v tem območju naloži na svoj lok še puščico. Torej je »zelo dobro«, da se glede na to upošteva pravila in tudi tu ima trener pomembno vlogo, da to zagotovi.

Dovolite nam dodati še to, da niti »streljanje« z gumijastim trakom ni zaželeno v tem območju, saj je pravzaprav možno zadeti druge ljudi po »strelu«. Celo uporaba gumijastega traku je priporočljiva na strelni liniji ali vsaj na varni poziciji vstran od drugih ljudi, ki morda krožijo v območju za tekmovalce.

prevod Irena Rosa,
mednarodna FITA sodnica

Priznanja FITE za dosežene rekorde

EVROPSKI REKORD
KSENIJA PODRŽAJ
60m krog veteranke
UL - 523 krogov

EVROPSKI IN SVETOVNI REKORD
TOJA ČERNE
60m krog kadetinje
SL - 691 krogov

EVROPSKI IN SVETOVNI REKORD
JURIJ VOJVODA
60m krog veterani
SL - 669 krogov

EVROPSKI IN SVETOVNI REKORD
STANE NATLAČEN
60m krog veterani
UL - 595 krogov

MAYA SHALABY - za opravljen
izpit za FITA mednarodnega
mladega sodnika

Lokostrelska ura

Zahvaljujoč domačemu znanju smo v Sloveniji dobili še eno pomembno pridobitev - časomerilni (timing) sistem domače izdelave. Izdelal ga je Aleksander Janežič. Sistem je pomembna pridobitev tudi za mnoge sosednje države, saj je na evropskem trgu izredno skromna ponudba podobnih izdelkov.

Sistem odlikuje lična in priročna izdelava, dobra vidljivost digitalne ure in kar je najvažnejše - je izjemno preprost za uporabo. Sistem je vsestransko nastavljen in omogoča zanesljiv prenos podatkov. Celotno ohišje digitalne ure je iz aluminija in prikazovalni del iz neprebojenga lexan stekla, ki je na čelni strani antirefleksno in ne moti tekmovalcev z neprijetnim bleščanjem. Ima malo sestavnih delov, vsi sestavni deli pa so kompaktni. Je odporna na udarce in padce ter dovolj odporna na vlago in vodo. Ura ima 3 mestni prikazovalnik, semafor, indikacijo AB CD in močno sireno, sam sistem pa ima osem prednastavljenih scenarijev uporabe. Trenutno so aktivirani 4



scenariji uporabe, ki podpirajo pravila FITE, VEGASA in NFAA, obstaja pa še možnost razširitve za 4 dodatne. Vse scenarije se da enostavno spremeniti ali dodati v programskem delu naprave, brez fizičnega posega v napravo.

Posebnost digitalne ure je še ta, da se lahko samostojno priključi na avtomobilski akumulator in da se lahko več prikazovalnih enot veže med seboj na eno kontrolno enoto. To je idealno za večja tekmovanja z daljšim streliščem, pa tudi za uporabo pri izmeničnem streljanju posameznikov in ekip. Ura je bila že uporabljena na prvi letošnji dvoranski tekmi v Biljah in predstavljena na licenčnem seminarju za direktorje streljanja.

Za vsa vprašanja, komentarje in predloge se lahko obrnete na elektronski naslov: info@lokostrelci.si.

Irena Rosa,
mednarodna FITA sodnica in DOS



Izobraževanje sodnikov LZS in HSS

Konec novembra je sodniška komisija LZS ponovno organizirala letno izobraževanje sodnikov, ki smo ga letos že četrtič zapored izvedli skupaj s hrvaškimi kolegi. Tokrat smo imeli še posebno čast, saj je bil naš gost tudi član sodniške komisije Italije Marco Cattani. Poleg gosta iz Italije se je izobraževanja udeležilo 18 slovenskih in 7 hrvaških sodnikov in manjkali so le redki posamezniki, ki so zaradi bolezni ali izrednih razmer na cestah morali ostati doma. Letos smo izobraževanje izpeljali na Hrvaškem v Termah Tuhelj. Izobraževanje sta vodila mednarodna FITA sodnika Irena Rosa in Henk Wagemakers.

Na izobraževanju so se sodniki seznanili z vsemi novostmi v pravilih FITA, tudi z najnovejšimi spremembami, sprejetimi na zadnjem sestanku sveta FITA v novembru v zvezi s sestavljenim lokom in set sistemom. Poleg tega so sodniki na izobraževanju prediskutirali vse zapletene situacije v zadnjih treh skupinah »zank« Fitine sodniške komisije. V času izobraževanja so vsi sodniki tudi uspešno opravili test za akreditacijo.

Na izobraževanju so se pravzaprav srečali tudi štirje predstavniki sodniških komisij: Hrvaške, Italije, Nizozemske in Slovenije, zato je bilo skupno izobraževanje tudi dobra prilika za izmenjavo izkušenj in gradiva. S hrvaškimi kolegi smo si izmenjali izpiske in pravila ter predstavili pripomočke za naše delo. Najzanimivejša pa je bila predstavitev dela sodniške komisije Italije in njihovega gradiva. Vsi smo ostali šokirani ob informaciji o suspenzijah. Sodniške zapisnike



izdelajo sodniki »on line«. V roku enega tedna jih redno pregleda en delavec v zvezi in posreduje zapise ustreznim organom in službam. Tako je bilo npr. v nekem zapisniku zapisano, da si je nek tekmovalac snel tok in zapustil tekmovalje po tem, ko ni bil zadovoljen z oceno višine zadetka sodnika, tega pa niti ni komentiral. Tekmovalac je bil suspendiran za tri mesece. Podobno se je zgodilo tudi članu državne reprezentance, ki se je nezadovoljen obregnil ob sodnika, leta pa je poleg suspenzije za tri mesece prejel tudi denarno kazen.

Dorjana in Igor Šuštar zapuščata sodniške vrste

Naš dolgoletna sodnika Dorjana in Igor Šuštar sta se odločila, da bosta zapustila sodniške vrste. Delovne obveznosti jima ne dopuščajo več, da bi se lahko povsem predajala sojenju in se sproti izpopolnjevala ter s tem vzdrževala visok nivo profesionalizma, ki sta ga vzdrževala ves čas svojega dela.

Igor Šuštar je v sodniške vrste vstopil leta 1995 in leta 2001 pritegnil za seboj še ženo Dorjano. V vseh letih svoje aktivnosti sta odsodila veliko tekmovalcev in s svojim delom pomembno prispevala k sodniškemu delu sodnikov. Kolegi smo se želeli od obeh posloviti na tradicionalni skupni večerji, katere pa se žal zaradi zadržanosti nista mogla udeležiti. Uradno se jima bomo zahvalili za njuno minulo delo na zaključni prireditvi.

Počastili pa smo lahko tri pomembna napredovanja:

Prisotna je bila Maya Shalaby, ki je letos postala mlada FITA sodnica in bo sodila na prihodnjem mladinskem prvenstvu na Poljskem. Marco Catani je bil v začetku novembra povišan v FITA mednarodnega sodnika, Aljoz Mauser pa je od FITE prejel najvišje možno sodniško odlikovanje - častni sodnik (Judge Emeritus).

Irena Rosa



Olimpijska štipendija OKS

V Portorožu na slavnostni prireditvi Olimpijskega komiteja Slovenije, katere sta se udeležila tudi minister Igor Lukšič in predsednik OKS Janez Kocjančič, je OKS slovenski športni javnosti predstavil 15 slovenskih športnikov in z njimi slavnostno podpisal pogodbo o prejemanju olimpijske štipendije. Med temi športniki je tudi **Matija Žlender**.

Izbor športnikov je napravil Mednarodni olimpijski komitej skupaj z OKS. Poleg Matije Žlendra so postali olimpijski štipendisti še: Luka Božič - kajak - slalom, Sašo Taljat - kajak - slalom, Sašo Bertonec - gimnastika, Špela Ponomarenko - kajak - mirne vode, Vlora Beđeti - judo, Nuša Rajher - taekwondo, Gašper Fistravec - veslanje, Janez Jurše - veslanje, Damir Dugonjič - plavanje, Željko Moičević - strelstvo, Bojan Tokič - namizni tenis, Maja Tvrđy - badminton, Blaž Jarc - kolesarstvo - cestno in Barbara Špiler - atletika.

Podpisniki s tem postajajo del olimpijske družine prejemnikov olimpijskih štipendij »London 2012«, ki jih podeljuje Olimpijska solidarnost Mednarodnega olimpijskega komiteja skupaj z Olimpijskim komitejem Slovenije.

Štipendisti bodo prejeli olimpijske štipendije od septembra 2010 do avgusta 2012 v višini 500 USD mesečno.

Lokostrelec član komisije športnikov OKS

V okviru Olimpijskih dni v Portorožu ob praznovanju 19. obletnice delovanja Olimpijskega komiteja Slovenije, je bila tudi prvič izvoljena komisija športnikov OKS. V komisijo športnikov OKS je bil izvoljen tudi **Marjan Podrđaj** poleg Iztoka Čopa, Brigite Langerholc Žager, Vasilija Žbogarja in Tadeje Brankovič Likozar. Mandat komisije je 4 leta.

Cilji in naloge komisije so:

- preučevanje vprašanj v zvezi s športniki in priprava predlogov za OKS,
- zastopanje pravic in interesov športnikov in priprava predlogov za OKS,
- učvrstiti komunikacijo med aktivnimi športniki in OKS,
- vzdrževanje stikov s Komisijo športnikov v MOK in EOK.

Glavna pravica za volilno zasedanje Komisije športnikov OKS v letu 2010 je imelo skupaj 127 slovenskih športnikov: 62 športnikov, udeleženi na OI Peking 2008, 18 športnikov, udeleženi na SI Kaohsiung 2009 in 47 športnikov, udeleženi na zimskih OI Vancouver 2010.



Nove članske izkaznice LZS

Še ena nova pridobitev v letošnjem letu so nove članske izkaznice. Papirnate izkaznice, ki smo jih doslej vsako leto na novo tiskali, smo zamenjali z novimi - plastičnimi karticami. Izkaznica ima na hrbtni strani prazna mesta, na katera bomo vsako leto nalepili novo nalepko z letnico veljavnosti. Izkaznica bo tako v uporabi za 5 let.

Izkaznica vsebuje le osnovne podatke: ime in priimek, klub, ID številko člana in letnico rojstva.



Lokostrelska zveza Slovenije
 Association Slovène de tir à l'arc © Archers Association of Slovenia



Kategorija ni več zapisana, zato bodo morali biti člani zlasti pri mlajših kategorijah bolj previdni pri prijavljanju na tekmovanja v ustrezno kategorijo.

Izkaznica je lična in predvsem pri 5-letnem izračunu stroškov bistveno cenejša.

Članske kartice



Članske kartice

Zamenjajte stare članske izkaznice za lepše in bolj obstojne plastične kartice.

Dajte svojim članom še dodatni razlog in spodbudo za plačilo članarine.

Izdelujemo že od 20 članskih kartic dalje. Kartice za nove člane izdelujemo sproti in po potrebi.

Ovratni trakovi



Ovratni trakovi

Bodite vidni na tekmovanjih in naj bodo vidni tudi vaši sponzorji.

Nudimo barvno potiskane ovratne trakove, ki so še posebej primerni za nošenje kartic, ključev, GSM telefonov, USB ključkov...

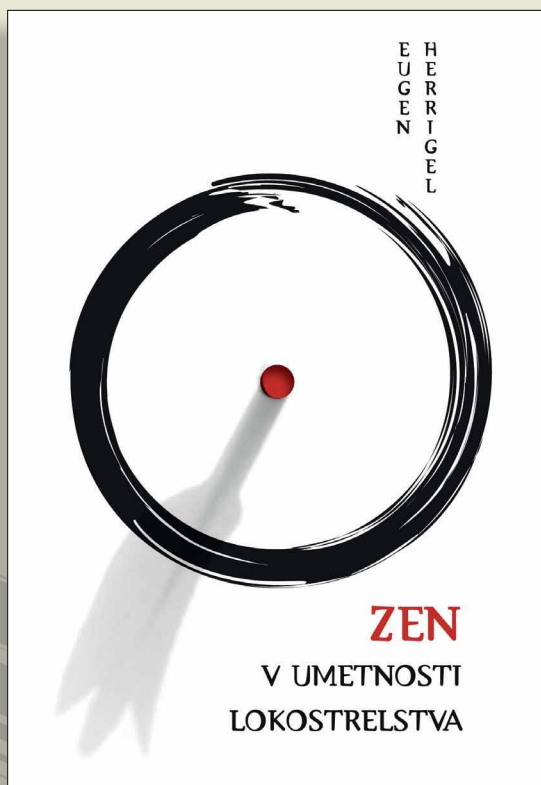
Izdelamo vam lahko že količine od 50 trakov dalje.

Za informativno ponudbo se obrnite na:

Mave d.o.o.
 info@mave.si
 041 884 124 (Matjaž Križmančič)
 www.mave.si



*ko duh in telo
postaneta eno*



Zen v umetnosti lokostrelstva
Eugen Herrigel

Redna cena: **17,00 €**
Spletna cena: **14,45 €**

PRIMUS

Založba Primus
Brezina 19, 8250 Brežice

tel: **07 49 65 505**
faks: **07 49 66 368**
gsm: **031 374 826**
@: **info@primus.si**
www.primus.si

Zenovska tradicija lokostrelstva (ali mečevanja) ni zgolj šport ali oblika samoobrambe, marveč umetnost, verski ritual in ena številnih možnih poti do razsvetljenja.

V tem klasičnem delu Eugen Herrigel izjemno iskreno pripoveduje o tem, kako ga je japonski mojster korak za korakom uvedel v veliki nauk o lokostrelstvu in poučil o zenu.

Sprva ga je zmedlo, kar se je učil — da mora umetnost postati naravna, da se mora lokostrelec naučiti, kako naj meri vase —, postopoma pa je bežno ugledal globino modrosti, skrito v teh protislovjih. Medtem ko se številni zahodnjaški pisci poslužujejo cenениh sloganov, so Herriglova težko pridobljena spoznanja njegova lastna odkritja. Ta prelepa knjiga je čudovito jasen uvod v eno najbolj pretanjenih vzhodnjaških duhovnih izročil.



ARCHERY

RAVNJAKSTORE

www.lokostrelska-trgovina.si

LOKI PUŠČICE
MERILNE NAPRAVE
STABILIZATORJI



SPROŽILCI
ŠČITNIKI
TOKI KOVČKI
STOJALA RESTI

SVETOVANJE
NASTAVITVE
SERVIS
ORGANIZACIJA
LOVA Z LOKOM



Archery Ravnjak STORE
Dunajska cesta 61, Ljubljana
M: 040 121 306 Urban Ravnjak
T/F: 01 620 08 57
E: trgovina.ravnjak@amis.net
I: www.lokostrelska-trgovina.si

Delovni čas: od ponedeljka do petka
od 9.00-13.00, 14.00-18.00



Vljudno vabljeni v nove prodajne prostore z ugodnimi cenami!



specializirana trgovina za ŠPORT, PROSTI ČAS in LOV



Real adventure...

Precision-built performance, ground breaking engineering, and a revolutionary concept...
INTRODUCING THE NEW TAC-15™ CROSSBOW BY PSE.

Engineered to work on AR-15 platforms, the TAC 15 sets new standards for accuracy, performance and shootability. Whether used for hunting or recreational shooting, this revolutionary product is in a category all by itself.

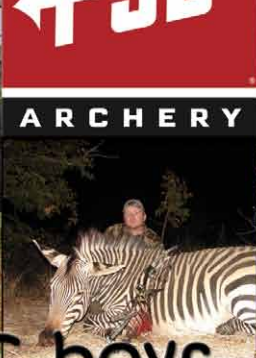
- Innovative rail-less design
- Integrated quick-cocking design
- Free-floated fore-grip/handguard
- Picatinny rails for scope and accessories
- The fastest crossbow on the market
- Same hole accuracy to 40 yards!
- Patent pending Anti Dry Fire mechanism



PSE TAC-15
 TACTICAL ASSAULT CROSSBOW



ARCHERY



Toys for BIG boys

Vreček AGRO



SHIN SUNG AIR RIFLES



www.vrecek-agro.si

Vreček Agro d.o.o., Mirka Vadnova 22, 4000 Kranj, T 04 23 41 720