



# PUŠČICA

PUŠČICA glasilo slovenskih lokostrelcev • letnik XVI • številka 1 • 2008





Proizvodnja in trgovina  
lokostrelske opreme

Prodajamo tudi loke in dodatno  
opremo drugih proizvajalcev.

Klubom priznamo **10% popust.**

**MINS** d.o.o.  
P O S T O J N A

Globočnikova 7

6230 Postojna

T/F: 05 726 25 75

E: [lkmins@studioproteus.si](mailto:lkmins@studioproteus.si)

[www.mins.si](http://www.mins.si)



## Uvodnik



Z novim izvršnim odborom je zavel tudi nov veter, ki je pometel tudi z našo staro obliko lokostrelskega glasila Puščica. Žal je odnesel s seboj vse, tudi tisto kar je bilo dobrega in tisto, kar je sploh še obstajalo. Tako bi se v prvi vrsti rada zahvalila dolgoletnemu uredniku Puščice Franetu Mereli za ves vložen trud in delo pri izdajanju Puščice od leta 1991 dalje, torej celih 15 let. Vodstvo se je zamenjalo, članstvo v LZS pa večinoma ostaja isto. Kljub temu upam, da motivacija ne bo upadla in da bo ta začetni zagon zares in končno pripeljal do tega, da bomo tudi slovenski lokostrelci imeli pravo strokovno revijo. Nekaj odličnih poskusov smo že imeli z Lokostrelcem, Artemisom in drugimi publikacijami. Zares upam, da nam bo tokrat skupaj uspelo. Pred vami je tako nova Puščica v povsem novi obliki, predvsem pa v novi, veliko bogatejši vsebini. Zahvaljujem se novemu uredniškemu odboru, predvsem pa glavni urednici Darji Rožmanec, ki je pognala ta vlak. Vsem bralcem želim, da bi z veseljem prebirali njeno vsebino tako v tej prvi številki kot tudi v bodoče. Seveda pa ste vsi člani LZS vabljeni k soustvarjanju njene bogatejše vsebine. Ponovno so se nam posrečili poizkusi oglaševanja in trženja in tako bomo lahko v bodoče vaše strokovne prispevke in prevode strokovnih člankov tudi skromno nagradili. Svoje prispevke lahko pošljete v elektronski obliki na naslov LZS: [president@archery-si.org](mailto:president@archery-si.org) ali direktno urednici Darji Rožmanec na naslov: [darja.rozmanec@potens.si](mailto:darja.rozmanec@potens.si).

Irena Rosa, predsednica  
Lokostrelske zveze Slovenije



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

### **Puščica - glasilo slovenskih lokostrelcev, letnik XVI, številka 1, 2008**

**Uredniški odbor:** Darja Rožmanec, Matej Zupanc, Marjan Podržaj, Jože Ravnjak, Irena Rosa; **Tehnična urednica:** Darja Rožmanec; **Fotografije:** Marjan Podržaj, Igor Šuštar, Robert Ferencek, Frane Merela, Vito Tofaj; **Založila in izdala:** Lokostrelska zveza Slovenije; **Naklada** 1000 izvodov; **Tisk:** Potens d.o.o.; December 2008. Revijo prejema brezplačno člani Lokostrelske zveze Slovenije. Objavljeni teksti niso lektorirani. [www.archery-si.org](http://www.archery-si.org)

# Vsebina

|  |    |
|--|----|
| <b>Ana Umer</b><br>svetovna mladinska prvakinja v poljskem lokostrelstvu<br>Irena Rosa                     | 5  |
| <b>Nina Vavtar</b><br>evropska članska podprvakinja v 3D<br>Marjan Podržaj                                 | 9  |
| <b>2010</b><br>Mladinske olimpijske igre<br>Matej Zupanc   | 11 |
| <b>Bohinj 2008</b><br>Frane Merela   | 12 |
| <b>Trening brez tarče in strellov</b><br>Marjan Podržaj  | 15 |
| <b>Lokostrelske sestavljenke - puzzle</b><br>Marjan Podržaj  | 16 |
| <b>Koledar tekmovanj 2009 /poster/</b>   | 20 |
| <b>Premagovanje tarčne panike</b><br>John Dudley<br>prevedel: Aljaž Drašler, prevod pregledal: Dejan Sitar | 23 |
| <b>Kyudo - pot loka</b><br>Primož Bizjan   | 28 |
| <b>Lov z lokom v Evropi</b><br>Janez Adamič  | 32 |
| <b>Prehrana športnika - rekreativca</b>  | 35 |
| <b>Zadnji čas je, da spremenimo odnos!</b><br>Frane Merela   | 37 |
| <b>Zlata puščica pomaga</b><br>Andreja Izgoršek  | 37 |
| <b>Oglasi</b>  | 38 |





**Ana Umer**  
**svetovna mladinska prvakinja**  
**v poljskem lokostrelstvu**

Intervju z Ano Umer  
je zabeležila Irena Rosa

### **Povej najprej kaj malega o sebi**

Sem dijakinja 4. letnika športnega oddelka Gimnazije Koper. Že od malega sta mi bila pri srcu šport in glasba. Osem let sem igrala violino in istočasno trenirala več športov, predvsem ekipnih z žogo. Pred osmimi leti sem roket, gimnastiko in violino zamenjala za lok. Včlanila sem se v Lokostrelski klub Ankaran, kjer se je začela tudi moja lokostrelska pot. Najprej z golim lokom, potem pa z olimpijskim lokom, ko je trenerstvo prevzel Vlado Rosa.

### **Kaj pri sebi najbolj ceniš?**

Pri sebi najbolj cenim vztrajnost in ljubezen do športa.

### **Kaj pa na sebi?**

Na sebi? Slovensko reprezentančno majico.

### **Ukvarjaš se z lokostrelstvom. V ta šport vložiš najbrž večino svojega prostega časa. Kaj pa sicer še počneš poleg šole?**

Med šolskim letom nimam veliko časa, saj po končanem pouku grem takoj domov, pojem kosilo in se po kratkem počitku že odpravim na trening. Ker sem pa zelo družaben človek, se seveda ne odrekam kakšnemu sprehodu in pijački s prijatelji. Ob prostih vikendih tudi ven "v lajf".

### **Imaš veliko vikendov prostih, da si to lahko privoščiš?**

Ne. Malokrat se zgodi, saj imam skoraj vsak vikend priprave s slovensko selekcijo ali tekme. V letu 2009 imamo v programu poleg vseh tekem še 41 dni skupnih treningov s celotno slovensko reprezentančno selekcijo, vsak posameznik bo imel še enkrat na teden trening v Ljubljani, pri reprezentančnemu trenerju Samu Medvedu in mladinskemu reprezentančnemu trenerju Mateju Zupancu.





**Še stega septembra si postala mladinska svetovna prvakinja. Kako ti je to uspelo? Si tak uspeh načrtovala, pričakovala?**

Po vseh mojih doseženih rezultatih na mednarodnih tekmovanjih in dobri psihični pripravljenosti se je lokostrelska zveza odločila, da me povabi še na en nov izziv. Sprva nisem bila povsem prepričana, da grem lahko na tako pomembno tekmo. Na svetovno prvenstvo v poljskem streljanju, disciplino, ki je nisem veliko trenirala, saj sem večino svojih treningov posvetila tarčnemu lokostrelstvu, kar je tudi olimpijska disciplina. Ker sem tekmovalni tip človeka, ki si želi zmag, sem sprejela tudi ta izziv. Seveda v upanju na zmago, čeprav se na takih tekmovanjih, kjer se zberejo le najboljši, nikoli ne ve, katera tekmovalka bo prva in katera bo zadnja. Svetovno prvenstvo ne pomeni le ene tekme, ki bi trajala dve, tri ali pa pet ur, pomeni pet dni streljanja, pri katerem je odločilna vsaka od približno 180 odstreljenih puščic.

**Kako si doživela ta uspeh?**

**Si dojela, da si najboljša na svetu?**

V prvih sekundah nisem bila povsem prepričana, ali sem zmagala ali ne, saj sem bila med tekmo osredotočena samo na lepe strele in ne na točke. Ker sem ob sebi imela prijatelja Matijo Žlendra (članskega državnega reprezentanta), ki me je vodil skozi celotni finale, sem ga ob zadnjem strelu vprašala, če nama je uspelo. Njegov širok nasmeh, mi je povedal vse. Ampak to, da sem najboljša lokostrelka na svetu v disciplini poljskega lokostrelstva, še danes ne morem dojeti.

**Opiši nam občutke od trenutka, ko je bil tvoj rezultat uradno potrjen pa do podelitve in kako si doživljala, ko je zadonela slovenska himna tebi v čast!**



Kako se počutiš kot svetovni prvak? Počutiš se kot največji car na svetu. Hahahaha, hec. Že od samega otroštva sanjarim, kako bom tudi jaz zmagovala na velikih tekmovanjih in kako bo slovenska himna zadonela meni v čast. Ko sem bila na odru za zmagovalce in zaslišala prve takte Zdravljice, sem se spomnila teh trenutkov sanjarjenja in si rekla: «KONČNO MI JE ZARES USPELO!!!»

**Zdaj verjetno sledi slava, pa avto, pa denar. Se sponzorji tepejo za tebe?** Ne. Lahko rečem, da je prav obratno. Jaz se tepem za njih, čeprav sem svetovna mladinska prvakinja. Na žalost

v naši državi lokostrelstvo ni šport, ki bi bil cenjen. Po mojem gre veliko več denarja za športe, kjer ni vidnih rezultatov, čeprav kot športnik vem, da se vsako trdno delo premalo plačuje, še posebej športom, kamor sodi lokostrelstvo in kjer so mogoče tudi dosegajo vidnejši rezultati, pa ni ne duha ne sluha ne o denarju, pa tudi v medijih smo zastopavljeni.

### **Imaš fanta?**

Imam.

### **Si zaljubljena?**

Zelo.

### **Nam zaupaš v koga, ali pa vsaj v kaj?**

To pa je skrivnost.

### **Če ne bi bilo v tvojem življenju lokostrelstva, kaj bi počela?**

Zagotovo bi se ukvarjala s kakšnim drugim športom. Ampak sedaj, ko sem v lokostrelstvu, si ne morem predstavljati življenja brez njega.

### **Stanuješ ob morju. Koliko časa poleti preživiš na plaži? Kaj pa poletni večeri?**

Na plažah ne preživim dosti časa, ker me sonce lahko utruji še pred treningom. Po navadi se grem po treningu s kakšno prijateljico rolat in mimogrede se vržem še v morje. Ko sem doma, so poletni večeri tudi prisotni. Rada se sprostim v klepetu s prijatelji na vsemogčih zabavah.

### **Po nastopu na SP v poljskem lokostrelstvu je sledil še nastop na mladinskem SP v tarčnem lokostrelstvu. Kako ocenjuješ ta nastop?**

SP v Turčiji je po mojem mnenju odličen zaključek letošnjega tekmovalnega leta. Po porazu v šestnajstini eliminacij proti končno drugouvrščeni

Indijki Pranithi Vardhineni sem zasedla 19. mesto med petinsedemdesetimi najboljšimi mladinkami na svetu. Na tokratnem svetovnem prvenstvu je bilo rekordno število tekmovalcev s kar 501 udeležencem. Vsako državo lahko zastopali trije tekmovalci v eni kategoriji.

### **S tem nastopom zaključuješ svojo mladinsko kariero. Leta bo vsak hip konec, z novim pa prestopaš v člansko vrsto. Kaj načrtuješ?**

V naslednjih letih imam v načrtu izpolnjevati vse kriterije, ki so predpisani v štiriletnem olimpijskem programu. Želim ostati v slovenski ženski članski reprezentanci in se uvrstiti na Ol v Londonu.

### **Letos tudi končuješ gimnazijo? Kam nameravaš po končani maturi?**

Ne vem še. Rada bi študirala nekaj družboslovnega.

### **Najljubša barva?**

Modra

### **Pa številka?**

32

### **Imaš vzornika?**

Imam jih več. Pri vsakem vzorniku spoštujem kakšno njegovo lastnost.

### **Si želiš, da bi ti bila komu vzornik?**

Verjetno sem že komu vzornik in trudim se, da bi bila najboljši vzornik. Hahaha.

### **Hvala za vse odgovore. Bi rada še sama kaj dodala, povedala še kaj drugega o sebi ali dala mladim bralcem kak nasvet, priporočilo?**

Rekla bi le, da je ključ do uspeha želja, vztrajnost, delavnost in ljubezen do tistega, kar najraje počneš.





**Nina Vavtar**  
**evropska članska**  
**podprvakinja v 3D**



**Nina Vavtar** je ena najobetavnejših mladih lokostrelk v Sloveniji, ki si je pri teh letih v članski konkurenci pridelala srebrno medaljo na evropskem lokostrelskem prvenstvu. Ker si zasluži posebno pozornost, jo boste boljše spoznali ob nekaj običajnih vprašanjih.

**Kdaj si rojena?**

20. 2. 1994

**Kje stanuješ?**

V pritličju hiše na Stari cesti 22, Vrhnika.

**Katero šolo obiskuješ?**

1. letnik gimnazije Poljane.

**Stil oblačenja?**

Športno najstniško.

**Zbirateljstvo?**

Znamke.

**Kaj bi storila z ogromno denarja?**

Šla bi na počitnice v Novo Zelandijo in kupila bi si avto znamke BMW.

**Kakšen nakit nosiš?**

Uhani, srebrni prstani, verižice in kolikor več je možno zapestniiii.

**Spanje?**

Če je le možno do 10.00 ali 11.00.

**Najljubša jed?**

Čokolada.

**Glasba in naj komad?**

Rock, The hardest thing-Toše Proeski.

**Športni idol?**

Rafael Nadal.

**Domače živali?**

Pes LORD in ptič Agapornis POULIE.

**Prosti čas, kadar ne treniraš?**

Na internetu stran Netlog ali s prijateljicami na pijačo-brezalkoholno.

**Tvoj interenetni naslov?**

nina.vavtar@kabelnet.net

**Najljubši film?**

Na kraju zločina, Blonda na Hardwardu.

**Najljubša jed?**

Makaroni.

**Najljubša pijača?**

Oaza-voda.

**Š vedno** ima zelo rada plišaste igrače, povsod v sobi.

**Želje?**

Dokončati šolo in vztrajati v lokostrelstvu in še kaj doseči.

**Dopust - počitnice?**

Morje Selce in Čatežke toplice.

**Druge aktivnosti-šporne?**

Pikado in biljard.

**Od kdaj lokostrelstvo?**

Od 2003, prva tri leta z dolgim lokom kot Robin Hood nato pa goli lok.

**Trenerji?**

Dolgi lok Klemen Frank, zadnje 3 leta Marjan Podržaj, ki je sam tudi izvrsten lokostrellec.

**Koliko in kdaj treniraš?**

3x tedensko po 2-3 ure na Vrnikih in v Šenčurju pri trenerju Marjanu Podržaju.

**Življenjski moto:**

Nikoli ni tako slabo, da ne bi bilo možno slabše in nikoli ni tako dobro, da nebi moglo biti boljše!

Intervju z Nino Vavtar je zabeležil Marjan Podržaj



## 2010 Mladinske olimpijske igre

**Mednarodni olimpijski komite bo poleti 2010 organiziral prve Mladinske olimpijske igre – Youth Olympic Games (YOG). Iger, ki bodo potekale v Singapurju, naj bi se udeležilo okoli 3500 mladih nadarjenih športnikov, starih med 14 in 18 let.**

Starost kandidatov za nastop na YOG v lokostrelstvu se giblje med 17. in 18. letom (datum rojstva od 1.1.1992 do 31.12.1993), pogoj za udeležbo pa je tudi minimalni zahtevani rezultat. Podobno kot za OI se bodo morali tudi mladi lokostrelci za nastop na YOG

kvalificirati bodisi na Svetovnem mladinskem prvenstvu (16 mest) bodisi na Evropskem mladinskem prvenstvu (2). Singapur bo dobil po eno moško in eno žensko mesto, ostalih devet mest pa bo MOK razdelil med prijavljene nacionalne olimpijske komiteje.

S ciljem, da se na YOG predstavi privlačna oblika tekmovanja za omejeno število športnikov, FITA predlaga petdnevno tekmovanje za 32 tekmovalcev iz različnih držav in 32 tekmovalk z ukrivljenim lokom, prav tako iz različnih držav. Prvi dan bodo potekale kvalifikacije na 70m, izločitveni boji v posamični konkurenci pa se bodo odvijali 3., 4. in 5. dan. Drugi dan tekmovanja bo posvečen tekmovanju mešanih ekip (po eno dekle in en fant iz iste države).

Želja MOK-a je, da na YOG-u sodeluje tudi čim več mladih vodij ekip in ostalih organizatorjev tekmovanja. FITA želi za tekmovanje predlagati 13 mednarodnih sodnikov, od tega naj bi jih bilo 7 mlajših od 42 let, 6 pa starih med 18. in 25. let. Ti sodniki se bodo dodatno usposabljali za to tekmovanje in bodo velika pridobitev za prihodnost lokostrelstva.

MOK se želi z Mladinskimi olimpijskimi igrami vrniti k originalnemu duhu Olimpijskih iger.

[www.singapore2010.si](http://www.singapore2010.si)

Matej Zupanc



# Bohinj 2008

**V Bohinju sem obiskala naše mlade lokostrelce, ki so svoj prosti čas preživljaji v lokostrelskem taboru v Bohinju. Prijetno presenečena sem bila nad številom udeležencev in nad njihovo aktivnostjo in ustvarjalnostjo.**

**Irena Rosa**



Vodstvo lokostrelske šole z nekaterimi novimi strokovnimi delavci (vaditelji, učitelji lokostrelstva).



Drugo leto zapored je komisija za vzgojo in izobraževanje pri naši krovni organizaciji v prijetnem okolju Bohinjskega jezera pripravila poletno lokostrelsko šolo. Tudi tokrat je blizu petdeset lokostrelcev konec julija našlo v Gozdni šoli Zveze tabornikov Slovenije prostor za šolanje in člani kluba DLLL za svoje poletno druženje. Člani komisije za izobraževanje s sodelavci so izpeljali tečaj za vaditelje lokostrelstva in tečaj za učitelje lokostrelstva 1. Prvega se je udeležilo šestnajst udeležencev, drugega pa štirje. V letošnji šoli je bilo veliko poudarka na praktičnem delu. Tečajniki pa so ob zaključku preverili svoje znanje s pisnim preizkusom, demonstrirati pa so morali tudi korektno tehniko streljanja. Kot običajno pa smo šolo zaključili s tekmovanjem v arcatlonu, ko so se tečajnikom pridružili tudi ostali tekmovalci.

Naziv vaditelji lokostrelstva so si pridobili: Stoševski Dobrivoje - LK Logatec, Hajdinjak Mitja - RHV Ljubljana-Črnuče, Povž Matej - LK Varing Novo mesto, Bole Boris in Poklukar Karmen - SV, Štrumbelj Jernej - RVV Murska Sobota, Pavačič Klemen - VLR Vilijem, Kus Anže in Petra Krt - LK Šenčur, Matevž Adamič - RTT Ljubljana, Matej Taškar in Josip Maljevac - LK Ilirska bistrica, Albin Likar LK Orel Kočevska reka, Aljaž Ferencek - LK Kranj, Brina Božič in Uroš Šavelj - LK Ankaran.

Naziv učitelj lokostrelstva 1: Lukančič Jadran - LK Logatec, Pavačič Sandi - VLR Vilijem, Žlender Matija - LK Ilirska Bistrica, Ferencek Robert - LK Kranj.

Vsem iskreno čestitamo in želimo obilo uspehov pri njihovem delu!

Frane Merela







# Trening brez tarče in strelav



Suhi trening se v lokostrelstvu uporablja za večanje občutka, stabilno držo, pridobivanje moči, ritem vleka in vzpostavljanje pravih občutkov vleka ter obremenitve! Vse vaje se izvajajo brez puščice na loku, in veljajo za klasične loke brez reducirane potezne moči!

Ta način treninga je zelo zahteven in ga priporočam le tekmovalcem z izdelano tehniko in primerno psihofizično kondicijo!

Opozarjam vas, da so vaje dokaj enostavne a hkrati zelo zahtevne, kajti največji problem ne predstavlja hrbtno-ramensko mišičevje ampak pulzija-pritisk v kapilarah prve falange zgiba obesnih prstov na tetivi! Rešitev je uporaba lokostrelske FORM MASTER naprave.

Vaje si lahko prilagodite na svoje trenutne sposobnosti tako, da zmanjšate število ponavljanj v setu in število setov!

1. Držite napet lok 30 do 60 sekund v polnem nategu in s sidranjem. Nato počasi odložite in počivate 2 krat toliko časa kot ste zdržali v polnem nategu! Število ponavljanj naj bo 10 krat, torej vam bo ta vaja vzela od 15 do 30 minut časa!

2. Ta vaja zahteva zelo močno držalno roko, kajti ves čas potegov je iztegnjena tako, kot bi merili v tarčo!

Dvignete lok v rahel predpotev in višino strela. Potegnite v polen nateg-sidranje in zadržite napet lok od 3 do 5 sekund, nato popustite v predpotev in zopet ponovite v polen nateg! Tako kretljivo ponovite 5 do 12 krat. Takih setov naj bi bili sosobni narediti 3 do 5! Počitek med seti je 3 do 5 minut. Ta vaja vam bo vzela od 12 do 35 minut.

3. Miže povlecite lok v polen nateg, sidrajte in se zavestno neprekinjeno raztezajte vsaj še za 1 do 1,5 cm, nato odložite lok in vajo ponovite po 5 do 10 sekundah! V setu naredite 6 ponavljanj! Naredite od 3 do 6 setov, počitek med seti naj bo 1 do 2 minuti! Da boste lažje dobili občutek pravih potega in obremenitve ramen najprej nekajkrat potegnite lok tako, da bo vlečna roka končala za glavo naslonjena na vrat! Glavo preprosto sklonite in potegnite nad njo! Vaja vam bo vzela od 12 do 25 minut.

Vaje izvajajte 5 dni v tednu vsaj po 1 uro!

Opozarjam vas, da so vaje boleče in zaradi tega se zavedajte, da se ničesar v vrhunskem športu nič ne doseže zlahka in brez bolečin!

Želim vam veliko pridobljene moči in občutkov!

Marjan Podržaj

# Lokostrelske sestavljenke - puzzle

Namen lokostrelskih sestavljenk je podati bistvene elemente strela na enostaven in primerljiv način pri katerem bo vsakdo našel delček več za učenje in dopolnjevanje lokostrelske tehnike!

## Ravnotežje

Ravnotežje je ena od lastnosti, ki nas kot »homo sapiensa« postavlja na prvo mesto med sesalci! Telo se nezavedno ves čas skuša obdržati v pokončnem položaju, zato nevede stalno malo nihamo na vse smeri. Pri hoji se naš skelet obnaša podobno kot gugalnica, pokončno nihamo okrog popka, ki je naravni center rotacije telesa! V primeru da si izberemo os, ki izhaja iz sredine popka, se naša rotacija popolnoma scentrira-zbalansira. V stojišču določamo dve projekcijski točki telesa na tleh, ena je ravnotežna druga pa središčna! Razmerje med odmiki tih točk je vestibularna projekcija ravnotežja. Če bi pri hoji zavestno togo zategnili trup, bi se hitreje utrudili in noge bi nas hitreje bolele! Zakaj?

Namesto vključitve celega telesa pri zagotavljanje ravnotežja bi to vlogo prevzele le noge in več energije bi bilo potrebno za vzdrževanje hoje, prvotno vse telo skrbi za gibanje!

V lokostrelskem stojišču-stavu se dogajajo vestibularni premiki v vseh smereh glede na trenutno stopnjo v ciklu strela. Nihanja so nujna, da telo obdrži pokončni položaj, kajti teža loka, iztegnjena roka, poteg tetive

preko osišča telesa in razbremenitev ob spustu tetive so neobičajne stranske obtežitve, ki jih telo kompenzira s spreminjanjem teže na stopalih. Ob dvigu loka je obtežitev rahlo večja na levem stopalu, pri vleku tetive v sidrišče se v nekem trenutku porazdeli na obe stopali enako. Pri strelu se zaradi sunka tetive lok opre ob iztegnjeno lokostrelčevo roko in zato je obtežitev na desnem stopalu večja. vse to se dogaja v prid ravnotežja ob dejstvu, da pa telo ves ta čas nadzoruje tudi ravnotežje v smeri naprej in nazaj. Ob grafčnem prikazu projekcije ravnotežja se težiščna in ravnotežna točka stalno premikata, nikdar nista popolnoma pri miru (to se dogaja le kipom), kar glede na graf pokaže točno obremenitev obeh stopal

## Koordinacija

Koordinacija je splet gibov, ki naj bi imeli smisel za doseganje končne figure! Smisel koordinacije je v enostavnosti gibov, ki naj bi bili v nekem trenutku povsem vzporedni-harmonični ali v drugem popolnoma dislocirani! Cilj koordinacije gibanja je v čim krajšem logičnem gibanju doseči mirujočo ravnotežno pozo! Vsi ljudje nimamo prirojene koordinacije, zato se je moramo naučiti s sistemom nadzorovanega ponavljanja! Znanstveniki trdijo, da se določenega giba lahko naučimo do podzavestne mere že po 60 ponavljanjih! To pomeni, da ponavljajoči se gibi zasedejo podzavestna dejanja in se zato lahko osredotoči-



mo na ostala področja izvajanja strela. Pri lokostrelstvu je koordinacija pomembna zaradi pravilne skeletne postavitve telesa v bran sili loka, ki negativno učinkuje na sproščenost mišic! Ob dobri koordinaciji se več sile loka preusmeri na skeletni del telesa in manj na mišično udejstvovanje. Seveda sta oba sklopa telesa ves čas dejavna, le da lahko ob skladni koordinaciji prihranimo veliko energije in lažje obvladujemo lokostrelsko večino.

Skladnost je treba doseči predvsem v stopnji dviga loka z višine pasu do usmerjenosti v tarčo. nato pa je koordinacija pomembna tudi pri vleku tetive v sidrišče, kjer naj ne bo odvečnih nihajev vlečne roke ampak le enostaven povlek, kot da bi izpulili puščico iz tarče.

Pri dvigu loka do namerilne višine bomo pozorni predvsem na sinhrono gibanje v točkah levega komolca in desnega zapestja, ki naj bi bila povsem skladna!

### Usmerjenost

Usmerjenost v nekaj se deli na tri vrste: miselno, vizualno in fizično! Mi-

selna usmerjenost je večšina, ki je lokostrelci običajno ne dosežejo kot samouki, ampak rabijo pomoč športnega psihologa. Ta jim s primernimi vajami priuči sposobnost usmerjenosti misli k zastavljenemu cilju, ki je v lokostrelskem primeru tarča! **Miselna usmerjenost** ima več pod poglavij, kot so vizualizacija, samogovor, meditacija itd. Vsaka od njih zajema svoje poglavje do popolne psihične skladnosti med željami in formo! **Vizualna usmerjenost** je neposredno povezana z miselno, kajti šele tisto kar vidijo oči lahko sproži domišljajske povezave med željo in dejanskim stanjem! Pri vizualni usmerjenosti je pomembna ostrina vida na določeni točki, kajti kot vemo je oko sposobno hkrati ostro videti le en objekt na izbrani razdalji. Torej pri lokostrelčevi usmerjenosti v tarčo je važno videti tarčo kar se da v ostri in jasni sliki. Tu je dodaten dejavnik, ki moti sliko le merek, ta pa povzroča bežanje pozornosti med dvema ostrima slikama. **Fizična usmerjenost** pa je nakazovanje smeri in dela, ki ga namerava lokostrellec med potekom strela izvršiti, je kostna postavitve skeleta za največjo možno moč!

### Merjenje in osredotočenje



Za uspešen zadetek je nujno treba hitro, osredotočeno, ponavljajoče, poravnano in točno nameriti v cilj. Merjenje je pomembno za vse klasične lokostrelske sloge, dočim pri tradicionalnem slogu merjenje ni izvedeno s poravnavo 1 ali več namerilnih pogagal s tarčo!

### Nekaj pomembnih izhodišč za merjenje ob osredotočenju:

- Osredotočenje se najlažje razloži in natrenira s primerjavo meta-njem puščic pri pikadu. Pri tem športu ne merimo ampak zažene mo projektil-puščico v-proti vizualno izbrani osredotočeni točki ali cilju (polju na tarči, ki pa ni nujno ravno v sredini),
- Ko se dokončno osredotočimo, potem tega cilja pogleda ne spremenjamo več!
- Ne gledamo na tarčo celostno, marveč točno v izbrano točko. **Nič ni bolj primarnega.**
- Ko po dvigu loka vzporedimo mererek z osredotočeno točko, naj bo mererek tudi med potegom blizu namerjene - osredotočene točke, v nasprotnem primeru lahko vzrok za oddaljevanje od osredotočene točke merjenja iščemo v premočnem loku!!
- Pogled na namerjeni točki naj ostaja usmerjen tudi po ustreljeni puščici, smo s pogledom enostavno pripeti na tarčo!
- Pri pikadu ne gledamo puščice, jo le vržemo v smer osredotočene-zazrte točke.
- Enako pojav osredotočenosti se pojavlja tudi pri metu na koš, gledamo le obroč koša ali mesto na tabli od koder naj bi se žoga odbila v koš!

Predstavljajmo si, da se osredotočimo do take mere, ko se nam dejansko zdi sredina tarče večja kot vse ostalo kar

je v vidnem polju. To je imaginarno osredotočenje, ki je pravilno!

### Raztezanje ali držanje

Napačna je miselnost in učenje tehnike lokostrelstva, ko pravimo, da lok držimo napet. Loka ne držimo v napetem stanju, ampak ga stalno, pa čeprav le v mislih skušamo še bolj napeti, mi pa se skušamo še bolj raztegniti!

Če lok le napnemo do izbrane dolžine in telo pripravimo do določenega raztega, se že takoj po ustavitvi in sidranju začne proces popuščanja! ZAKAJ? Mišice so navajene na delo, delo je sila na poti, če se pot konča, mora torej obstajati večja sila, da obdrži moč. Ta sila pa ni iz trenutka v trenutek večja, ampak je bolj dojemljiva za popuščanje čeprav malenkostno! Stalno vlečenje oziroma potiskanje je bistveno lažje kot statično vztrajanje v mirnem položaju! Tudi sama smer vleka in potiska v razteg že bistveno pripomore k fizični usmerjenosti med izdelavo strele, kajti telo zaznava, da se nekaj dogaja v točno določenih smereh. Zato bo telo v tej smeri vleka ali potiska tudi nadaljevalo pot ob morebitni razbremenitvi!



Že sama misel, da se moramo še malo raztegniti oziroma potisniti bo v dejanski situaciji napetega loka povzročilo vsaj 1 mm povečanja natega, kar posledično lahko pomeni tudi usmerjeno razbremenitev!

V nasprotnem primeru statičnega vztrajanja v nekem določenem raztegu pa običajno prihaja do tako rečene razbremenitve ZARADI OBUPA. Telo se upira tuji sili in zaradi skorajšnjega kolapsa reagira na silo povsem narobe, znebi se obremenitve v trenutno najugodnejših smereh in ker so te skupaj vsaka sebi prihaja do stiska prstov oprte in mrtvega spusta vlečne roke!

### Strel - naj stori lok

Najkrajši trenutek v poteku strela je hkrati tudi najboljčutlivejši in zato povzroči največ ostopanj pri zadetku. Trenutka strela ni možno preklicati, zavlačevati, prehiteti ali sproti korigirati ker traja manj kot 0,2 sekunde! Je edino opravilo loka, ki to počne zaradi napetega stanja.

Kaj je pravzaprav pomembno trenutek pred strelom:

- Imeti vse pod kontrolo (namerilno točko, poravnano, napetost-sproščenost hkrati, mirnost).
- Pravilno in optimalno izbrati trenutek strela.
- Zanimariti vse nestrelske občutke (občinstvo, veter, dihanje, strah itd.).
- Postopno stopnjevati napetost karakterističnih mišičnih skupin.
- Odločiti se ZDAJ.

Zelo pomembno je, da sta obe stični površini, ki sta v kontaktu z lokom popolnoma sproščeni.

**Dlan** popolnoma mehko in sproščeno nalega na površini držala, ki je dokaj ortopedske oblike, kajti 30° nagiba držala je naravna poza za prenašanje največjih pritiskov na dlan. Palec in kazalec počivata ob stranskih izrezih držala in bosta kasneje trenutek po strelu že delovala kot dve tračnici za usmerjen odskok loka proti tarči! Pritisk naj izhaja čim bolj iz podlakti!

**Prvi pregib prstov** v svojem korenu, na notranjem delu sklepov viseče drži tetivo tako, da je preostali del prstov, dlani in zapestja čim bolj sproščen. Vsa sila vleka se nadaljuje v smeri komolca in nazaj. Predstavljati si moramo, da je tetiva v bistvu v podaljšku obešena na komolec.

Ob strelu naj se pravzaprav z nami ne zgodi nič, to je delo loka in mi smo le objekt, ki je zaradi pravilne predhodne postavitve sposoben prenesti obremenitev, ter jo v trenutku strela s pomočjo loka usmeriti v željeno višino in smer!

Strel je logičen zaključek dela na poti, ki se konča v nasprotnih smereh zaradi vzmeti loka!



# Koledar tekmovanj 2009

| vrsta          | kraj                      | organizator          | opomba   |
|----------------|---------------------------|----------------------|--|
| <b>Januar</b>  |                           |                      |  |
| 17.            | <b>Lok. biatlon</b>       | <b>Kamna Gorica</b>  | <b>DP</b>  |
| 23.-25.        | <b>Indoor 18m</b>         | <b>Nimes</b>         | medn. tekmovanje                                   |
| 24.            | <b>Indoor 18m</b>         | Škofja Loka          | SLOVENSKI pokal                                    |
| 31.            | <b>Indoor prilagojeno</b> | področja             | Dvorransko šolsko regijsko prvenstvo               |
| <b>Februar</b> |                           |                      |  |
| 08.            | <b>Indoor 18m</b>         | Ilirska Bistrica     | SLOVENSKI pokal                                    |
| 14.            | <b>Indoor 18m</b>         | Žalec                |  |
| 21.-22.        | <b>Indoor 18m + OK</b>    | <b>Senčur</b>        | <b>DP posamezno in ekipno</b>                      |
| 28.            | <b>Indoor prilagojeno</b> |                      | <b>Dvorransko šolsko DP</b>                        |
| <b>Marec</b>   |                           |                      |  |
| 02.-08.        | <b>Indoor 18m</b>         | <b>Pojjska</b>       | <b>SP</b>  |
| 21.            | 3D krog                   | LK Dolenjske Toplice | 3D pokal   |
| 28.            | 3D krog                   | LK Sokol             | 3D pokal   |
| <b>April</b>   |                           |                      |  |
| 01.-05.        | <b>FITA + OK</b>          | Santo Domingo        | 1.SPT  |
| 04.            | 3D krog                   | Preddvor             | 3D pokal   |
| 05.            | <b>FITA krog</b>          | Ankaran              | SLOVENSKI pokal, <b>FITA POKAL 1. t., štud. DP</b> |
| 11.            | Gozdni krog               | Grad Turjak          | SLOVENSKI pokal                                    |
| 14.-19.        | <b>FITA + OK</b>          | Riom                 | 1.GP   |
| 18.            | 900 krogov prilagojeno    | področja             | Zunanje šolsko regijsko prvenstvo                  |
| 18.            | AH Kratki krog            | Ankaran              | Odprta tekma za ZŠC                                |
| 18.-20.        | <b>3D krog</b>            | <b>Poreč</b>         | <b>1.EAA 3D pokal</b>                              |
| 25.            | <b>FITA krog</b>          | <b>Hrvaška</b>       | <b>FITA POKAL 2. tekma</b>                         |
| <b>Maj</b>     |                           |                      |  |
| 04.-09.        | <b>FITA + OK</b>          | Hrvaška              | 2.SPT  |
| 09.            | <b>900 krogov prilag.</b> | <b>Vavta vas</b>     | <b>Zunanje šolsko DP</b>                           |
| 12.-16.        | <b>FITA + OK</b>          | Legnica              | 1.EMPOK  |
| 17.            | <b>FITA krog</b>          |                      | <b>FITA POKAL 3. tekma</b>                         |
| 19.-24.        | <b>FITA + OK</b>          | Sofia                | 2.GP   |
| 23.            | AH 12+12                  | Škofja Loka          | SLOVENSKI pokal <b>FAWR</b>                        |
| 30.            | <b>FITA krog</b>          | <b>Maribor</b>       | <b>FITA POKAL 4.tekma - Postružnikov memorial</b>  |
| <b>Junij</b>   |                           |                      |  |
| 02.-07.        | <b>FITA + OK</b>          | Turčija              | 3.GP, 3.SPT  |
| 06.            | Archatlon                 | LK Varing Novo mesto |  |
| 07.            | 3D krog                   | Logatec              | 3D pokal   |
| 13.            | <b>FITA krog</b>          |                      | <b>FITA POKAL 5. tekma</b>                         |
| 20.            | 3D krog                   | Grad Snežnik         | 3D pokal   |
| 27.            | AH 12+12                  | Škofja Loka          | SLOVENSKI pokal,                                   |



| 27.-02.07.       | Lokostrelski tabor        | Bohinj               | LZS                    | Lokostrelska šola                         |
|------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|---|
| <b>Julij</b>     |                           |                      |                        |   |
| 30.0604.07.      | FITA + OK                 | Sarzana              | Italija                | 2.EMPOK                                   |
| 02.-06.          | FITA                      | Beograd              | Srbija                 | Univerzijada                              |
| 11.-19.          | FITA + OK                 | Ogden                | ZDA                    | Mladinsko in kadetsko SP, kv al. za MOI   |
| 18.              | Archatlon                 | Tacen                | DL Šmarna gora         |   |
| 18.-19.          | <b>3D krog</b>            | <b>Agfalva</b>       | <b>Madžarska</b>       | <b>2.EAA 3D pokal</b>                     |
| 18.-19.          | 3D tradicional            | Predjama             | LK Mins Postojna       | Viteški turnir                            |
| 13.-26.          | AH 24+24                  | Kaohsiung            | TPE                    | Svetovne igre                             |
| 31.              | Archatlon                 | Bohinj               | LS Škofja Loka         |   |
| 25.0704.08.      | Lokostrelska šola         | Bohinj               | LZS                    | Lokostrelska šola                         |
| <b>Avgust</b>    |                           |                      |                        |   |
| 01.-02.          | AH 24+24                  | <b>Štefanja Gora</b> | <b>LK Feniks Kranj</b> | <b>DP, FAWR</b>                           |
| 04.-09.          | FITA + OK                 | Shanghai             | Kitajska               | 4.SPT                                     |
| 08.              | AH 12+12                  | Pečovnik             | LK Brand Celje         | SLOVENSKI pokal, FAWR                     |
| 16.-23.          | <b>3D krog</b>            | <b>Vorau</b>         | <b>Avstrija</b>        | <b>EP EAA 3D</b>                          |
| 18.-23.          | AH 24+24                  | Champagnac           | Francija               | EP AH                                     |
| 29.              | <b>3D krog</b>            | Podolnica            | LK Potens              | <b>3D pokal</b>                           |
| <b>September</b> |                           |                      |                        |   |
| 01.-10.          | FITA + OK                 | Ulsan                | Koreja                 | SP  |
| 05.              | <b>900 krogov</b>         | <b>Žalec</b>         | <b>LK Zalec</b>        | <b>DP, SLOVENSKI pokal</b>                |
| 06.              | Archatlon                 | Maribor              | LK Maribor             |   |
| 07.-12.          | FITA                      | Zeeland              | Nizozemska             | Evropske veteranske igre                  |
| 12.              | FITA krog                 | Kammik               | LK Kammik              | SLOVENSKI pokal, FITA POKAL 6. tekma      |
| 12.-13.          | <b>3D krog</b>            | <b>Sedmihorky</b>    | <b>Češka</b>           | <b>3.EAA 3D pokal in FINALE</b>           |
| 15.-19.          | <b>3D krog</b>            | <b>Giulianello</b>   | <b>Italija</b>         | SP  |
| 19.-20.          | FITA 70m + OK             | Novo mesto           | LK Varing              | <b>DP pos. in ek., FITA POKAL 7.tekma</b> |
| 26.              | Archatlon                 | Kokrica              | LS Škofja Loka         |   |
| 26.              | <b>3D krog</b>            | <b>Uløvka</b>        | <b>VLR Viltijem</b>    | <b>DP</b>                                 |
| 26.              | OK                        | Copenhagen           | Danska                 | SPT Finale                                |
| <b>Oktober</b>   |                           |                      |                        |   |
| 09.-11.          | FITA 70m + OK             | Madrid               | Španija                | 2. Evropski klubski pokal                 |
| 10.-18.          | FITA, Indoor, AH          | Sydney               | Australija             | Svetovne veteranske igre                  |
| 10.              | 3D krog                   | Ložnica pri Žalcu    | LK Sokol               | <b>3D pokal</b>                           |
| 18.              | <b>Flight &amp; Clout</b> | Jevnica              | LK Jevnica             | <b>DP</b>                                 |
| <b>November</b>  |                           |                      |                        |   |
| 22.              | Indoor 18m                | Koper                | LK Ankaran             | SLOVENSKI pokal                           |
| <b>December</b>  |                           |                      |                        |   |
| 05.              | Indoor 18m                | Postojna             | LK MINS Postojna       | Memorial Mateja Šabca                     |
| 12.              | Zaključna prireditvev     |                      | LZS                    | Zaključna prireditvev LZS                 |



**MODRA**  
**RDEČA**  
**ORANŽNA**  
**VIJOLIČNA**  
**ČRNA**

**MEDNARODNE TEKME**  
**DVODNEVNA DRŽAVNA PRVENSTVA**  
**ENODNEVNA DRŽAVNA PRVENSTVA**  
**FITA POKAL**  
**SLOVENSKI POKAL**

**ZELENA**  
**SIVA**  
**RJAVA**  
**ROZA**

**ŠOLSKI PROGRAM**  
**DODATNI PROGRAM**  
**3D POKAL, EAA tekme**  
**ARC POKAL**



### Sledenje

Sedaj govorimo o trenutku po lokovem strelu, puščica je torej zapustila lok in pravzaprav je vse že končano, nismo več sposobni vplivati na projektil. Na tarči se bo pokazalo naše dobro delo in mojstrstvo s kvaliteto zadetka!

Zadeva ni tako nepomembna kot je videti. Ta trenutek je ključen za opazovanje in nadaljevanje usmerjenosti ter analizo opravljene priprave na strel. V sledenju po strelu se kažejo bistvena odstopanja od načrtanega v stanjih kot so:

- smer odskoka loka,
- smer zamika glave,
- smer sunka kopolca vlečne roke,
- smer raztega obremenjene - držalne roke,
- nagib telesa,
- čvrstost ramenske usmerjenosti,
- twistanje-poplesavanje bokov

Vsi naštetih dejaviki so indikator razbremenitev telesa po strelu, v kolikor je bila osnovna skeletna postavitev in mišična obremenjenost pravilna-optimalna so vse smeri razbremenitve usmerjene točno v tačo oziroma v

nasprotno smer. Zopet se lahko orientiramo na osnovno centrično točko POPEK, ki nam kaže pravilne in nepravilne smeri reakcije po akciji loka!

### Raztegnitev in vrnitev v primarno ravnotežje

Vsak gib ima svoj cikel in se lahko konča v skrajnih mejah, ki jih dovoljujejo sklepi! V teh končnih stanjih naj bi se prvotno končali tudi raztegi po strelu, vendar naj bi silhueta lokostrelca še vedno obdržala prvotno usmerjenost in sledenje do maksimumov. Načeloma naj bi bil strel končan trenutek za zapikom puščice v tarčo in ne preje, šele nato je dovoljeno vračanje v primarno ravnotežje za naslednji strel. Tako obdržimo pomemben ritem streljanja!

Marjan Podržaj

## Premagovanje tarčne panike



**V lokostrelstvu je nedvomno najhujši problem tarčna panika, ki nas je mnoge pahnila v težave na strelišču in posledično vd oseganjes labših rezultatov. Če mislite, da mene to ni doletelo se motite. Pred desetimi leti sem skorajz aključilp rofesionalno kariero in sem danes vesel, da sem premagal to težko obdobje panike, kar pa je zahtevalo popolno psihično predanost ter neizprosno vztrajnost. Tarčna panika je resničen in resen problem in če vam uspe premostiti to oviro na lokostrelski poti, vam zagotavljam, da boste nad doseženim ciljem naravnost osupli. Zavedajte pa se, da je ta pot premagovanja tarčne panike trnova in doseganje vaših potencialov ne bo enostavno.**

Ugotovil sem, da je tarčna panika tesno povezana s pojmom fobij. Sicer na tem področju nisem najbolje podkovan, saj sem študij psihologije opustil že po nekaj semestrih a mi je bil v veliko pomoč oče, poklicni psiholog. Po defniciji je fobija vznemirjeno psihično stanje oziroma nenaden strah ali groza in ima mnogo obrazov, tako kot tarčna panika. Nekateri ne morejo sprožiti, eni ne morejo nameriti, najhujši primeri pa oboje.

Na začetku sem zmrznil pod tarčo, nato sem začel udarjati po sprožilcu. Dokončno je bila kombinacija zmrznitve pod tarčo in potem hkrati dvig in udarec po sprožilcu, kar res ni bilo zabavno. Rezultati so bili zelo neena- komerni in so spominjali na vožnjo z vlakcem smrti. Kar je skupno tarčni paniki, fobijam in drugim paničnim motnjam, je stopnjevanje intenzitete s časom in tako je bilo tudi v mojem primeru. Imel pa sem veliko srečo, da se je zame zavzel Randy Ulmer, človek, ki sem ga nadvse spoštoval in mi je bil na začetku kariere vzornik. Imel sem veliko željo po zmagovanju, vendar mi je zatiskanje oči pred mojo težavo, to onemogočalo. Sčasoma sem se prebil do tekmovanj polprofesionalne konkurence in dobil priložnost, da treniram z Randy-em, ki mi je nekega dne dejal: «Sine, imaš veliko talenta ampak dokler boš tako tolkel po sprožilcu ne boš nikoli tako dober!» Tisti dan sem se zavedel svojega problema in se odločil da se z njim spopadem.



### **Lepo po vrsti!**

Na nek način je hud primer tarčne panike kot bi bil alkoholik, prvo moraš to priznati. Veliko ljudi me plačuje za svetovanje in če imajo tarčno paniko jim najprej pravim naj se osredotočijo na spremembe, v praksi pa si le okoli petina ljudi resnično želi postati boljših. Če si to resnično želite se je potrebno spremeniti naenkrat, brez vprašanj! Imam prijatelje, alkoholike, in vsakič ko se malo zamislijo nad sabo poslušam iste zgodbe kako se hočejo spremeniti in poboljšati, nič pa se ne zgodi, tu pa štejejo le rezultati. Tisti, ki si to res želijo se najprej odločijo sami pri sebi brez govoričenja. To sem ugotovil pri sebi, ko sem si leta izmišljeval izgovore za moje težave, ko pa sem si jih priznal sem se osredotočil na premagovanje le-teh. Enako je storil Chris White, s katerim sva se kot mlada lokostrelca mnogokrat pogovarjala o tarčni paniki. Oba sva prišla do točke, kjer se je bilo potrebno odločiti ali sva zadovoljna s povprečnimi rezultati ali pa se ne bova zadovoljila z nič manj kot popolnostjo, o tem pa rezultati govorijo sami zase. Praktično sva se odločila vsak za svoj pristop, psihična predanost in odločenost pa je bila pri obeh enaka, kar pomeni da sva najprej razčistila v glavi nato pa sva se lotila še fizičnih sposobnosti.

### **Kje je skrivnost uspeha?**

Ko bi le dobil dolar vsakič, ko me kdo vpraša kaj je skrivnost dobrega streljanja.

Je zelo preprosto, naučite se kaj sploh dober strel je in to ponavljajte. Larry Wise pravi, da se morate najprej naučiti zadeti desetko, nato pa morate znati samo še to ponoviti. Jaz pa mislim, da morate za ozdravitev tarčne panike najprej vedeti kaj natančno ta popolni strel sploh je, nato pa se ga

lahko lotite. Popoln strel naj bi bil, ko gre strelec skozi proces strela in dobi pin v sredino tarče in nadaljuje gibom napenjanja s pin-om gibajočim se v zlati dokler sprožilec nepričakovano ne sproži.

Skrivnost mojega uspeha je, da sem se to naučil. Zelo živo se spomnim živčnosti in straha, ko sem prvič meril v tarčo z »back tension« sprožilcem. V prvih poskusih je bilo nekaj sunkov in trzanja a puščice nisem izpustil. Zamislil sem si, da bom držal pin v sredini in držal sprožilec dokler se ne bo sprožil. Po nekaj poskusih je sprožilec končno deloval in medtem, ko sem imel pin v centru sem lahko opazoval svojo puščico kako prvič nepričakovano leti proti centru.

Ta trenutek sem si vtisnil v spomin kot sliko in od takrat naprej sem hotel in iskal ta občutek pri streljanju. Če se tega naučite imate vso skrivnost mojega uspeha in tudi upeha ostalih top strelcev. Ne bom pa vam lagal in govoril, da top strelci tarčne panike ni majo, saj je presenetljivo tudi nekaj takšnih. Te strelce zaznamujejo zelo nihajoče predstave in samo vprašanje časa je, kdaj jih tarčna panika pahne v še večjo zagrenjenost.

### **Kaj potrebujete**

Na trgu je kar nekaj zelo dobrih izdelkov za pomoč pri tarčni paniki, nekaj pa je tudi takih, ki so izguba časa in denarja. Meni osebno je pri ozdravitvi najbolj pomagal »hinge style« sprožilec, ki je bil najbolj primeren za učenje potrpežljivosti pri sprožanju. Chris White pa je našel svoj popolni strel s pomočjo »relax style« sprožilca. Navadil se je potrpežljivosti in sprostiti prst, da ustrelji. Najprej sva se učila potrpežljivosti in šele nato, ko sva presedlala nazaj na »thumb« sprožilec, napenjanja.



Pomembno je da se zavedate, da se ni potrebno ničesar bati, če je pin na tarči. Ni razloga za strah in zakrčenost. Navkljub temu kar mi je takrat zavest govorila, je v redu, da je pin v centru in tudi ni nič narobe če se giba naokoli, kajti veliko slabši je neučakan, hiter strel. Potrpežljivo moramo čakati na pravi trenutek za strel.

Ko bo vaš um razumel ta »potrpežljivostni« del, je čas, da se začnete učiti potega. Sprožilci s tenzijsko aktivacijo so danes mnogo boljši, kot so bili v tistih časih saj imajo sedaj vgrajeno tudi varovalo. Mislim, da ni nobenega dvoma katerim sprožilcem za spopadanje s tarčno paniko sem najbolj naklonjen. Kapo dol vsem Carter-jevimi sprožilcem iz serije evolution. Evolution, Revolution, Backstrap in Squeeze. Me vsi uporabljajo tenzijsko aktivacijo. Pomagajo, ker preusmerjijo vašo

pozornost z merjenja, na vlečenje. Nočem zveneti kot stara plošča, ko vam to pravim vendar pohvale, ki jih dobim na račun teh izdelkov so resnično brezmejne.

Poleg sprožilca je pomemben tudi čas, ki ga namenite za ubadanje s tarčno paniko. Ljudje, ki hočejo vriniti vaje za paniko v program treninga ne bodo uspeli. Mislim, da vsak, ki ima tarčno paniko potrebuje vsaj 2 meseca, da jo premaga. Tudi, če se naučite pravega načina streljanja in se nato hitro vrnete nazaj na tekmovanja ne bo pravega učinka. Odpravljanje tarčne panike zahteva veliko časa in temu se ne moremo izogniti. Jaz sem se tega lotil takoj po zadnjem turnirju v sezoni, avgusta 1997, naslednji turnir pa sem imel šele januarja prihodnje leto. Toliko časa sem iskal sebe ter pravi strel.

Če nočete čakati do konca sezone, se lotite sprememb in učenja takoj, vendar potem od tega ne odstopajte. Udeležbo na naslednje tekmovanje planirajte šele čez nekaj mesecev. To vam naj bo ciljni datum, do takrat se ne sme dogajati nič tekmovalnega. To ni nekakšna novoletna zaobljuba, to je zadeva, ki jo počnete da rešite streljanje in zopet pridobite veselje do le-tega.

Mislim, da je tudi zelo pomembno, da streljate, z lokom, ki vam je udoben, da je primerne moči, da trzaj ob sprožitvi za roko ni prmočan in tudi ne sme biti preglasen. Če trznete ob vsakem strelu, se loka začnete bati, to pa vam nič ne koristi. Te probleme najbolj pogosto opazim pri ženskah, otrocih in starejših. Nobene potrebe ni igrati nekakšne mačo figure, streljajte z opremo, ki vam je udobna in enostavna za uporabo. Ob dobrem strelu naj bi se človek dobro počutil na pa, da se sliši kot strel iz pištole in imate občutek kot, da vas je konj brcnil v roko.

### Trening pameti

Kar se tiče zavesti se vsaj pri eni zadevi strinjajo skoraj vsi športni psihologi kar jih poznam. Dosežen rezultat določa način psihičnega pristopa k zadani nalogi. Če mislite, da je nekaj nedosegljivo, naloga pretežka, da ste že poskušali pa ni uspelo, ste že v osnovi bitko izgubili in je vseeno, če kar takoj odnehate. Vsak šampion si preden kaj doseže prvo reče: »Zmorem in to bom tudi naredil!«, verjemite, ker govorim iz lastnih izkušenj. Lahko si pomagata in to kar hitro začnite verjeti.

Pri premagovanju tarčne panike je pomembno le iskanje popolnega strela, ki se skriva nekje v vas. Najdite ga in se ga držite. Kot sem že omenil se vse do današnjega dne natanko spo-

minjam svojega prvega dobrega strela z »back tension« sprožilcem. K temu strelu se zatečem vsakič, ko postanem nemiren. Od časa do časa me še vedno rahlo popade panika vendar si rečem, da tega ne počnem več in jo odpišem. Kot bi imel razcepljeno osebnost, angela na eni in hudiča na drugi rami. Ko ste enkrat na pravi poti spodite hudiča proč.

Najboljši način iskanja dobrega strela je, da snamete merilec z loka in se postavite blizu velike tarče. Ko nadaljujete s procesom strela naj bo vaš pogled ves čas usmerjen na center, nato sprožite. Tarča mora biti tako velika, da vidimo samo zlato, tako vas ne bodo obhajale negativne misli, da niste v centru. To vajo, brez merilca, lahko opravi vsak in ko ob tem ostanete sproščeni lahko zopet namestite merilec in nadaljujete.

Ko zopet streljate z merilcem si morate ponavljati, da bo strel ostal enak ne glede na to kje je pin. Ne pozabite, nič se ni spremenilo, vse se mora zgoditi kot prej brez merilca: ostanete blizu velike tarče, še vedno gledate le zlato kjer mora ostati tudi pin. Ugotovil sem, da je lažje, če ostanete blizu tako da skozi merilec vidite le center.

To ponavljajte dokler je potrebno, da boste sproščeni pri vsakem strelu. Začnite meriti vedno manjše in manjše. Ali se lahko osredotočite na luknjo od puščice in vanjo merite brez nivoze? Vseskozi si govorite, da slabi streli niso več sprejemljivi. Če se vam kakšen ne posreči kar bodite jezni sami nase. Pri meni se je vse spremenilo, ko sem se začel jeziti nase zaradi slabih strellov in ne zaradi slabih rezultatov. Rezultati tu niso več pomembni kajti dobri streli ne zadenejo vedno desetke. Ampak ali ste imeli desetko





v mislih? Če ste imeli strel iz presenečenja, potem to zame je desetka.

Premagovanje tarčne panike pomeni stremljenje k nepričakovanem, nenačrtovanemu sproženju, ki mora biti čisto presenečenje, drugače ste ogrozili cilj. Tu sem, da vam povem, da me je moja nenaklonjenost sklepanju kompromisov, kar se tiče mojega strela tekom kariere stala približno \$100.000. Kar nekaj priložnosti sem imel, ko bi lahko sprožil, ko sem imel pin v središču in bi zmagal, vendar pa sem obstal in se trudil, da bi ustrelil nepričakovano ne glede na izid. Zadovoljil sem se z 2. mestom in bil srečen, ker nisem ogrozil strela, ki sem ga razvijal zadnjih 11 let.

Naslednja vaja je treniranje strela iz presenečenja. Skopirajte čisto majhno sliko tarče in jo pritrdite na merilno napravo tako, da je center poravnani s pin-om. Stopite blizu podloge ali tarče, da boste lahko streljali, glejte skozi kukalo nato zaprite oči, ko se premikate skozi proces strela odprite oči in videli boste perfektno

namerjeno sliko. To vam omogoča, da se koncentrirate samo na strel iz presenečenja, ker tudi med premikanjem oko vidi vedno mirno sliko s pin-om v zlati in na merjenje lahko pozabite. Ko vam bo to uspevalo brez nervoze in strahu, lahko odstranite sliko z merilne naprave in merite v tarčo od blizu, trudite se da strel ostane enako sproščen. Vsak trening, ko boste osvojili določeno razdaljo se premaknite za meter ali dva nazaj. Preden se boste zavedali, boste zopet na 18 metrih in streljali s pin-om na tarči. Dejstvo je, da dobri streli ponavadi končajo v zlati, ne vsi, večina pa. Nenačrtovan, sproščen strel iz presenečenja je mnogo bolj dosleden v smislu konstantne doseganja točk.

Ko me je še grabila tarčna panika so bile moje dosežene točke zelo razpršene nekonstantne. Ali so bile neverjetno dobre ali pa totalno slabe, nekonstantnost doseganja rezultatov pa vodi k nekonstantnosti samozaupanja. Vase morate zaupati in verjeti v svoj strel!

Lokostrelstvo mi sedaj ponuja neizmerno zabavo, ker sem premagal največjo oviro v tem športu, kar pa že samo po sebi pripelje do neprimerljivo večjega samozaupanja. Komur je to uspelo je pripomogel k izboljšanju športa. Je upanje in tudi način kako ukrotiti pošast kot je tarčna panika. Vedno si morate problem priznati nato pa se popolnoma predati korekciji. Ne morete si misliti koliko veselja vam bo s tem pri streljanju povrnjenega. A ne pozabite se držati navodil, kajti svetla luč sveti na koncu temnega tunela.

Vso srečo!

[www.dudleyarchery.info](http://www.dudleyarchery.info)

John Dudley

prevedel: Aljaž Drašler, prevod pregledal: Dejan Sitar

# Kyudo - pot loka



Razvoj lokostrelske veščine se je skozi tisočletja dogajal na vseh celinah, razen v Avstraliji, kjer pa so ljudje že zdavnaj izumili druga dih jemajoča orožja. Za nas, prozaične Evropejce, ki nam je poleg leskovih fčofajev, okornih posnemanj indijanskih lokov v rani mladosti še najbližji tradicionalni angleški dolgi lok, so azijski pristopi bolj ali manj neznanka.

Pred dvema letoma sem se v društvu **Orfej** prvič v živo srečal z obliko loka, kakršno so razvili in v vojnah uporabljali bojavniki stare Japonske. Z lokostrelstvom se aktivno ubadam že od otroštva, torej dobra tri desetletja, a razen tihe radovednosti, kako neki se da sploh streljati s tistimi dolgimi in tankimi japonskimi palicami iz bambusa, se ni zgodilo nič v tej smeri. Spominjam se le nekaj prizorov iz nadaljevanj na TV, ki sem jih gledal kot otrok. V Šogunu napr., kako je samuraj kot odgovor na dvom o njegovi sposobnosti zadevanja izstrelil z lokom dve puščici skozi papirnato steno hiške in dvakrat prebil steber na dvorišču. Larifari, so komentirali naši pred televizorjem, meni, otroku, pa je bila ideja o taki popolnosti sila mi-kavna zadeva.

Pa še kaj bi se našlo, iz nadaljevanke o Marcu Polu. Nekega jutra je ta obiskal sina mongolskega vladarja Kublaj Kana, ko je ravno vadil streljanje z lokom. Pa je Marko poprosil strelca, naj ga pouči, kako se reči streže. Našpičil sem oči in ušesa, mladi vladar pa je dejal: »V levici je ključ. Z njo moraš potiska - ti lok naprej.«

Praktično od tega ni bilo dosti haska, čeprav sem mnogo mučil loke in sebe. Navdušenje za vzhodnjaške prijeme je nekoliko zamrlo, ko mi je prvi kupljeni lok, ponosno imenovan Kublaj Kan

razneslo v glavo. V literaturi sem tudi zasledil, da vzhodnjaki tetivo vlečejo s palcem - a v praksi si nisem imel s tem kaj pomagati. Šele ko sem se spoznal s kyudom, so se začele stvari povezovati in postavljati na svoje mesto.

Kyudo, pot loka, je japonska borilna veščina, ali bolj umetnost streljanja z lokom. Korenine teh znanj in razvoj orodja segata v davnino izpred našega štetja. Lok je na otokih dobil današnjo obliko pred pol tisočletja, sam razvoj discipline pa se brusi z vsakim novim mojstrom. Obstaja več šol, nekatere dajejo prednost ceremonijalnosti, druge tekmovalnosti, tretje globini veščine streljanja. Nam, ki smo se pred dvema letoma srečali s kyudom, je bila predstavljena smer Heki Ryu Insai Ha, ki ohranja večino bojnega streljanja.

Japonci so lok uporabljali za lovske, še bolj pa za vojne namene in prav temu je bil podrejen tudi razvoj oblike loka. Bojno streljanje zahteva izstreljevanje velikih puščic na velike razdalje, hkrati pa so potrebovali veliko prebojno silo ter čim večjo koncentracijo zadetkov. Kot povsod v vojni. Japonski lok se je zato s časom razvijal in daljšal, ročaj se je pomaknil s sredine navzdol, nekako do prve tretjine. Na prvi pogled deluje ta oblika zelo nenavadno, celo nelogično, a ko lok spoznaš in obvladaš osnove streljanja z njim, se ti kmalu zjasni, zakaj tako. Prvi, pragmatični namen je sicer ta, da so z velikimi loki strašili nasprotnika, drugi ta, da je prva vrsta strelcev lahko streljala kleče, ter s tem dala prostor drugim, zadaj stoječim strelcem. Tretji razlog tiči v fiziki bambusne palice, iz katere je lok narejen. Ko so jo podolgem razcepili, so to storili tako, da je glede na nje-





no dolžino ob trkljaju zanihala s tremi sinusnimi valovi. Polovico preklane palice so obrnili na glavo in jo zlepili s prvo (seveda obe nekoliko stanjšani) ter tako naredili lok. Tam, kjer je prvi vozle obeh valovanj in se vibracije izničijo, je mesto ročaja. Praktična posledica je, da je lok pri strelu zelo stabilen in ne trza. Puščice so narejene kakopak tudi iz bambusa in sicer iz posebne vrste, ki ima tanke in ravne poganjke brez odebeljenih kolenčkov. Za stabilizatorje so bila najbolj čišla orlovska peresa.

O posebnostih opreme, loka in puščice bi lahko govorili še na dolgo in široko, vendar se zadovoljimo s povedanim in si oglejmo še način streljanja. Japonsko lokostrelstvo je veja azijskega, torej za razliko od zahodnjakov napenjajo lok s palcem desnice. Pri njih ne poznajo levih in desnih lokov, obstaja le ena izvedba in to je lok za desničarje. Držiš ga v levici, puščica pa je položena na desno stran loka, torej obratno kot pri nas. Da ne pade,

jo s korenem kazalca rahlo potiskamo v lok. Dolžina loka omogoča trelcu, da se v skrajnem nategu »vlekne« v lok, ne da bi pri tem telo kakorkoli enostransko zategoval. Pri evropskih lokostrelcih srednjega veka so na okostjih vidne deformacije, ki so nastale zaradi dolgoletnega enostranskega obremenjevanja mišic ramen in hrbta. Pri japonskih lokostrelcih do česa takega praviloma ni prihajalo. Ker je puščica na zunanji strani loka, jo strelec pri izprožitvi preko z lokom porine in ji doda poleg sile loka še lasten dodaten potisk. Praktično lok pri strelu z levico, preko katere prenesesh moč hrbtnih, prsnih, ramenskih mišic in svojo težo, potisneš in zarotiraš v levo. Puščica poleti s tetive z maksimalno močjo in minimalnimi motnjami, ker se ničesar ne dotika, razen tetive v zarezi na zadnji strani. Let puščice je izjemno stabilen in hitrost večja kot pri najboljših tradicionalnih zahodnih lokih. Z izjemno, prav japonsko dlakocepsko natančnostjo so izpili celotno dejanje strela, da sta sila in natančnost strela največji. Na



tak način so lokostrelci lahko prebijali oklepe nasprotnikovih samurajev.

Za današnje razmere so imeli že pred stoletji prav neverjetne turnirje. Eden izmed njih je bilo enodnevno streljanje na stodvajset metrov oddaljeno tarčo. Streljalo se je v notranjosti templja, strop je bil na višini petih metrov. Zgodovina se spominja strelca, ki je v 24 urah izstrelil več kot 12000 puščic in od tega zadel cilj več kot 8000krat. Samo še za pravi okus, kako so se kalili Japonci. Eden od preizkusov lokostrelca je bil, da je moral z dirjajočega konja zadeti tarčo, za katero pa je sedela njegova družina. Na srečo so taka dokazovanja že dolgo stvar preteklosti in japonsko lokostrelstvo je dandanes predvsem večšina streljanja z lokom, ki učencu ponuja stik s tradicijami starojaponske kulture in odnosa do sveta.

Prakticiranje kyuda je podobno vsaki drugi borilni veščini v tem smislu, da je potek učenja sistematičen in postopen. Ritual strela je natančno določen

in vključuje pozdrav, oz. priklon tarči, postavitev telesa, merjenje razdalje z lokom, postavitev puščice, umiritev, poteg, zateg in končno dodajanje, izstrelitev ter zaključek s prikonom. Na prvi pogled vse to izgleda mogoče nekoliko togo in nepraktično za bojnega strelca, a je zaporedje dejanj v procesu strela domišljeno tako, da se strelec nauči pravilno izvesti vse pomembne faze pred in med strelom. Z vztrajnim ponavljanjem vadi in utrjuje svojo notranjo disciplino, čisti nervozno ego in avtomatizira pravilne gibe - tiste, ki so se v stoletjih preizkušanj izkazali z idealne. Zelo pomembno je tudi dihanje in še najpomembnejše je umirjeno stanje duha. Med vsemi danes poznanimi vejami lokostrelstva je morda prav večšina kyudo tista lokostrelska veščina, ki omogoča najfnejšo uglasitev telesa, loka in duha ter tako podarja vztrajnemu učencu največje globine poznavanja lastne narave.

[www.kyudo.si](http://www.kyudo.si)

Primož Bizjan



## Lov z lokom v Evropi

Morda bo za marsikaterega bralca zanimivo kako je urejeno področje lova z lokom v evropski Uniji oziroma v posameznih evropskih deželah kjer je lov z lokom dovoljen:

### Evropska Unija

Zakonodaja evropske Unije ne prepoveduje lova z lokom pač pa v dodatku (aneksu) št. 6 Direktive o habitatih (Habitat Directive 9243) omenja **samostrel** kot "neselektivno"(!?) orožje in prepoveduje njegovo uporabo pri lovu v Direktivi navedenih živalskih vrst.

### Francija

Lov z lokom je bil legaliziran leta 1995 po dolgem obdobju, ko ni bil zakonsko reguliran. Z lokom se lahko lovi vse vrste male in velike divjadi. Od 1995 se je izobraževanlnega tečaja zahtevanega za izvajanje lova z lokom udeležilo že preko 15 000 kandidatov. Nekoliko "čudaška" zakonodaja, ki je še do leta 2003 pri lovu prepovedovala npr. uporabo mehanskega sprožilca za tetivo, mehanskih lovskih konic ali lokov krajših od 40 col; je bila spremenjena v skladu z sodobnimi trendi v opremi za lov z lokom. Z ministrsko odločbo izdano 18. avgusta 2008 je tujim lovcem olajšano izvajanje lova z lokom v Franciji saj se za tujce, ki bodo lovili 9 dni ali manj ne zahteva več obvezno opravljanje francoskega izobraževalnega tečaja (ta obveznost sicer še vedno velja za vse tujce, ki nameravajo v Franciji z lokom loviti dlje kot 9 dni naenkrat).

### Finska

Lov z lokom na malo divjad tu ni bil nikoli prepovedan. Formalno pa je bil

lov z lokom urejen leta 1993 v paragrafu 20 fnskega lovskega zakona, ki lok opredeljuje kot orodje za lov. Od 2001 se poleg male divjadi z lokom lahko lovi tudi srnjad in obe vrsti bobrov. Zahteva se minimalna potezna sila loka 40# ter uporaba lovskih konic, ki morajo imeti v primeru lova na srnjad in bobre premer rezil minimalno 22 mm. Pril lovu bobrov mora biti puščica obvezno pritrjena na vrstico. Odobritev lova z lokom na "srednje



veliko" veliko parkljasto divjad (belorepi jelen, damjak, severni jelen) je še v postopku.

Največja Finska posebnost je poleg lova z lokom na (za naše razmere skoraj že "eksotične") ruševce in divje peteline ter ostalo malo divjad (zajci, kunci, pernata divjad, raku-



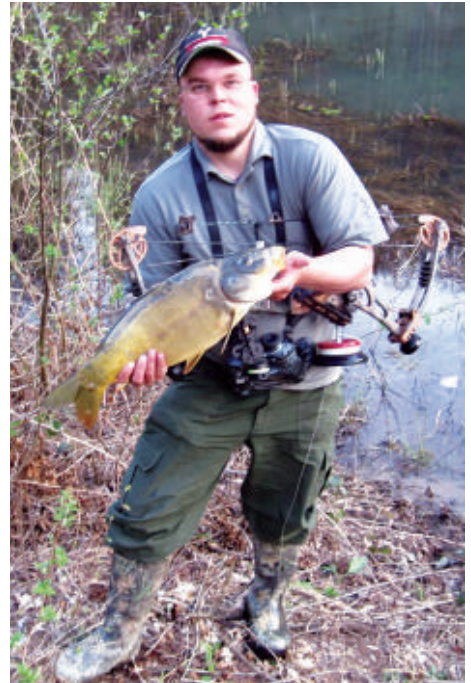
nasti pes, lisica,...) zelo atraktiven lov na obe vrsti bobrov (kanadski in evropski bober). Puščica z lovsko konico (ne ribiško!!!) mora biti opremljena z sistemom zalusti ter obvezno pritrjena na močno vrstico saj se zadet bober največkrat potopi med ovire v vodi...

### Danska

Lov z lokom je bil sicer z zakonom prepovedan leta 1967 vendar je takoj nastopila "preizkusna doba", ko se je z lokom lovilo pod nadzorom pristojnih služb. Leta 1999 je postal lov z lokom z zakonom dovoljena oblika lova na srnjad in ostalo manjo divjad (lisica, fazan, poljski zajec, gosi,...).

Minimalna predpisana kinetična energija puščice je 40 joulov (29,5 ft/lbs), minimalen predpisan premer rezil lovske konice, ki mora imeti vsaj 3 rezila je 25 mm, minimalna predpisana teža kompletne lovske puščice pa je 20 g. Ni omejitev glede vrste loka. Vsi lovci z lokom morajo opraviti teoretični preizkus znanja in opraviti strelski preizkus, ki se opravlja z puščicami opremljenimi z fksnimi lovskimi konicami. Strelja se na razdaljah med 5 in 25 m na 6 tarč. Na vsako tarčo se strelja le enkrat. Tarče so silhete divjadi (srna, lisica, poljski zajec, gos, fazan in raca) v naravni velikosti z iz neposredne bližine vidno označitvijo vitalnega območja. Kandidat mora zadeti vsaj 5 tarč od 6 v vitalno območje. Vsak lovec z lokom, ki strelja na srnjad pa divjadi ni videl pasti in obležati mora **obvezno** takoj obvestiti Dansko Zvezo vodnikov psov krvosledcev, ki nemudoma poskrbi, da na mesto dogodka v najkrajšem možnem času prispe vodnik z psom šolanim za delo po krvni sledi. Ta pristop kot kombinacija 1. obveznega izobraževanja lovcev z lokom, 2. obveznega strelskega prizkusa lovcev z lokom

in 3. obveznega pregleda nastrela z šolanim psom krvosledcem (v primeru, da streljana divjad ni obležala v vidnem polju lovca) je podal edinstvene rezultate v svetovnem merilu! Večletni povprečni odstotek obstrelitve z lokom in puščico znaša zgolj 4,99% kar je manj oz. primerljivo z obstrelitvijo z puško risanico! Danski lovci z lokom in vodniki psov krvosledcev morajo na koncu vsakega lovskega leta Agenciji za divjad posredovati izčrpno "Poročilo o divjadi" - to je obrazec, ki se nanaša na srnjad v katerem natančno zabeleži vse dejavnike in dejstva o okoliščinah posameznega strela na srnjad. Lovec z lokom, ki ne odda "Poročila o divjadi" ali v primeru obstrelitve srnjadi ne kontaktira Zveze vodnikov krvosledcev tvega trajen odvzem licence za izvajanje lova z lokom! Lovci z lokom, ki nimajo danskega državljanstva morajo opraviti danski strelski preizkus, prizna pa se jim teoretično znanje, če posedujejo licenco I.B.E.P.



**Srnjad je trenutno edina vrsta velike divjadi, ki jo je na Danskem dovoljeno loviti z lokom in puščico**

#### **Litva**

Lov z lokom je legaliziran 1992 na vso divjad. Dovoljen je tudi lov z samostrelom. Posebnih omejitev glede opreme ni.

#### **Madžarska**

Lov z lokom legaliziran leta 1993 na vso divjad. Predpisana minimalna potezna sila loka za lov velike divjadi (srnjad, jelenjad, damjek, mufon, divji prašič) je 50#. Obvezna je uporaba lovskih konic. Lov z samostrelom ni dovoljen. Lovci z lokom morajo poleg klasičnega lovskega izpita opraviti še izpit za lovca z lokom, ki vključuje poleg teoretičnega dela tudi strelski preizkus. Zakonodaja uvršča lok med lovsko orožje in lov z lokom je enakovredna oblika lova ob tem, da lovci z lokom uživajo majhne privilegije (lahko streljajo zajca "v ložu" in raco na vodi). Tujim lovcem se priznava licenca I.B.E.P.

**Madžarska je dežela z bogato lovsko tradicijo in svetovno znana po trofejnih jelenjadi, srnjakih ter - merjascih.**

#### **Italija**

V vseh italijanskih deželah razen v treh je dovoljen lov velike divjadi z lokom. Od teh treh pa je bil v Emilii Romagni sprejet predlog, da se prepoved lova z lokom v tej deželi preklicuje. Lov velike divjadi je večini dežel podvržen precej stroгим "selektivnim kritertijem" in nadzoru, razen v Toskani in Lombardiji kjer je z lokom brez posebnih omejitev možno loviti divje prašiče. Malo divjad je z lokom možno loviti po vsej Italiji.

#### **Portugalska**

Lov z lokom legaliziran leta 1986 na vso divjad. Zahteva se licenca I.B.E.P.

#### **Srbija**

Lov z lokom je dovoljen na vso divjad, vendar zgolj v ograjenih loviščih - lovnih oborah velikosti do 1000 ha površine.

#### **Španija**

Lov z je lokom legaliziran 1987 na vso divjad. Predpisana minimalna potezna sila loka za lov velike divjadi je 50#, zadnji rob rezil lovskih konic mora biti pod kotom 90° ali manj. Zahteva se licenca I.B.E.P.

#### **Turčija**

Lov z lokom je dovoljen na vse vrste divjadi.

#### **Otočje Aland**

Lov z lokom je legaliziran leta 2006 na vso divjad razen losa. Predpisana minimalna kinetična energija lovske puščice je 29,5 ft/lbs, predpisana minimalna teža lovske puščice je 25 g, predpisan minimalni premer rezil lovske konice je 25 mm. Lovci z lokom morajo pridobiti licenco I.B.E.P. poleg tega pa morajo vsako leto opraviti strelski preizkus, ki temelji na danskem strelskem preizkusu.

Naj dodam še to, da v veliki večini evropskih držav velja pravilo "recipročnosti" kar pomeni, da lahko lovec v tujini lovi le, če lahko dokaže, da mu je dovoljeno loviti tudi v njegovi domovini. Tako se poleg licence I.B.E.P. oziroma v posameznih primerih opravljenega specifičnega nacionalnega preizkusa zahteva tudi potrdilo o opravljenem lovskem izpitu.

[www.dpll.si](http://www.dpll.si)

# Prehrana športnika - rekreativca

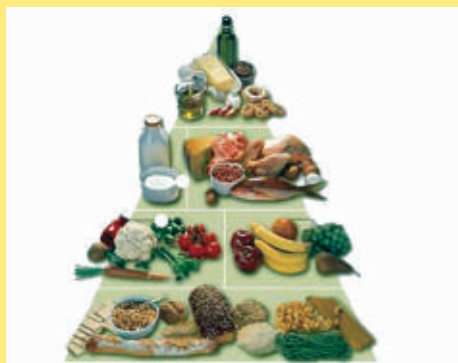
Telesno gibanje človeka fizično, psihično in socialno obogati, ga sprošča in pomaga pri oblikovanju osebnosti. Telesna neaktivnost kljub zdravi prehrani še ni zagotovilo za dobro rast, razvoj in kondicijo organizma ter optimalno zdravje.

Vsako starostno obdobje ima svoje značilnosti glede sposobnosti za telesno aktivnost in prehrano. Vrhunec telesne sposobnosti je okrog 25 leta starosti, vrhunec umske pa okrog 50 leta. Približno s 40 letim starosti se začno procesi upadanja določenih telesnih funkcij, pri nekaterih hitreje, pri drugih počasneje.

Zdrava prehrana skuša pri športniku vplivati na čim boljše zdravje in telesno kondicijo, da se vzdržuje optimalno energijsko in hranilno ravnotežje, s primernim ritmom prehranjevanja in primerno energijsko gostoto hrane.

Energijske potrebe športnikov so že dobro znane, znašajo med 16,8 do 21 MJ/dan, oziroma med 10,1-29,4 MJ/dan. Nogometaši potrebujejo v povprečju 25 MJ/ dan ali 6000 kkal dnevno, kar je precej več, kot potrebuje normalno aktiven odrasel moški dnevno (v povprečju 2600 - 2800 kkal).

Poudarek v prehrani športnika je na ogljikovih hidratih ( 55 -70 % ), optimalni količini beljakovin in čim manjšem odstotku maščob. Sadje in zelenjava ter osvežilni napitki s vitamini C so nujni, saj oskrbijo telo z zadostno količino mineralov in vitaminov. Vse to



so ugotavljali s številnimi študijami o telesni zmogljivosti in načinu prehrane. Že leta 1939 so ugotovili, da je telesna zmogljivost pri prehrani z ogljikovimi hidrati znatno boljša kot pri maščobni prehrani. Takšna prehrana vpliva tudi na večjo vzdržljivost.

S povečanjem energijskih potreb športnika se poveča tudi količina beljakovin v dnevni prehrani, od 1-2 g/kg/ dan.

Prehrana ustrezne mešane, pestre sestave nudi vse potrebne vitamine in minerale, ki jih ni potrebno nadomeščati z drugimi pripravki. V vroči mikroklimi so povečane potrebe po vitaminih C in B, na višji nadmorski višini pa po vitaminu E.



### Napitki za športnike:

Vrhunski športnik je prilagojen večji izgubi tekočin z znojenjem, vendar mora imeti svoj red v pitju tekočin, kajti z primernim napitkom si zagotovi vodo, rudnine, vitamine, energijo (sladkor). Tudi med največjim naporom, npr. maraton, lahko popije športnik maksimalno do tri litre tekočine, ker tudi v najbolj idealnih primerih hitrost praznjenja želodca ne more dohiteti največje hitrosti izgube tekočin zaradi znojenja. Tudi občutek žeje običajno zaostaja za dejansko izgubo tekočine.

Pri dolgotrajnejših obremenitvah je najboljša, če športnik popije 10 - 15 minut pred obremenitvijo 400-500 ml napitka po Costillu, med tekmovanjem ali treningi pa 100 - 200 ml vsakih 10 - 15 minut.

Napitek po Costillu za hitro nadomeščanje vode:

- 25 g glukoze
- 1,5 - 2 g kuhinjske soli
- do 1 liter vode
- žlica limoninega soka
- temperatura napitka okoli 4 °C.

Navadno vodo uporabljamo takrat, ko želimo gasiti žejo. Vodi lahko dodamo tudi žlico limoninega soka na 100 ml vode. Voda je primerna za nadomeščanje pri naporih, kjer pričakujemo manjšo izgubo znoja.

Tudi mineralna voda in zdravi sadni sokovi so lahko pomemben dodatek k prehrani športnika.

Umetno pripravljenih napitkov se poslužujemo v izjemnih primerih.



Razporeditev obrokov v času telesne aktivnosti:

Če čez dan nismo obremenjeni z večjo telesno aktivnostjo, uživamo prehrano po splošnih napotkih zdrave prehrane. Če začnemo s treningom zelo zgodaj zjutraj, je najboljša popiti do 2 dl čaja z mlekom in košček peciva, zajtrk pa imamo šele po treningu. Če traja trening več kot štiri ali pet ur, zaužijemo med obremenitvijo sadne sokove, prigrizke s sadjem, košček čokolade, kos kruha.

Obilno kosilo zahteva počitek, sama popoldanska obremenitev pa se naj začne dve do tri ure po kosilu. Tudi večerja je lahko obilna, da z ogljikovimi hidrati nadomestimo prazne glikogenske rezerve v telesu športnika.

Količino zaužite hrane dnevno naj določa športnikov tek!

vir: Dr. Dražigost Pokorn,  
GORIVO ZA ZMAGOVALCE, prehrana  
športnika in rekreativca, Ljubljana 1998

## Zadnji čas je, da spremenimo naš odnos!

Na zadnjem tekmovanju za Slovenski pokal v drugi polovici novembra sem bil ponovno razočaran nad tem, da tekmovalci zapustijo tekmovanje sredi tekmovanja in ne počakajo na zaključek tekmovanja in razglasitev in podelitev priznanj za osvojena mesta. Na zmagovalne stopničke ni prišlo kar **enaintrideset prejemnikov medalj**. Največ, kar sedem ji ni bilo iz LK Kamnika, sledil je LK Jevnica s petimi odsotnimi, po trije so manjkali iz LK Žalca, LK Škofje Loke in LK Ilirske bistrice, po dva iz LK Postojne in LK Kranja in iz LK Novega mesta, LK Feniksa, LK Logatca, LK Dololenjskih toplic in VLR Viljema ni bilo enega dobitnika medalje. Da stvari niso nič boljše tudi v tujini dokazuje odsoten dobitnik medalje iz LK Il Falcone iz Italije.

Ne morem si kaj, da ob tem ne pomislím, da nam vsem godi, ko nas nekdo pohvali ali nagradi za dobro opravljeno

### Lokostrelski koledar 2009

V okviru akcije »ZLATA PUŠČICA POMAGA« smo v letošnjem letu izdali lokostrelski koledar. Prejeli smo preko 550 naročil, kar dokazuje, da lokostrelci vsako leto v večjem številu z veseljem sodelujemo v dobrodelni akciji.

Izkupiček smo tokrat namenili otroškemu oddelku bolnišnice Brežice.

Zahvaljujemo se vsem, ki ste koledar naročili, hkrati pa vabim vse, da se nam prihodnje leto pridružite z idejami za dobra dela, kajti tudi to je promocija lokostrelstva širši javnosti.

Bodite ponosni na naš koledar in iskrena hvala vsem!

Andreja Izgoršek



delo. Trditve vsem nam znanega lokostrelca Marjana Podržaja, da je običajno lokostrelcem namenjenih le nekaj **deset sekund slave** ko so na zmagovalnih stopničkih niso običajne Marjanove foskule. Trditve še kako drži. Vse kaže na to, da so lokostrelci iz drugačnega testa in jim pohvala, nagrada ob zaključku dobro opravljene dela ne pomeni isto, kot običajnim smrtnikom. Takoj ko odstrelimo, spakiramo in odbrzimo. Za ta dan smo z lokostrelstvom opravili. Ni nam mar za nič več. Oproščam se vsem tistim in hkrati izvzemam vse, ki ostajajo na tekmovanju, spodbujajo sotekmovalce k boljšim rezultatom in jim ploskajo, ko prejemajo iz rok organizatorjev priznanja. Hvala bogu, še vedno je teh velika večina in prav bi bilo, da so nam ti vzorniki in vzor tudi vsem tistim, ki šele prihajajo v naše vrste.

Prepričan sem, da smo si sami krivi, da je naš šport tam kjer je, da ne znamo pritegniti na tribune večjega števila ljudi in nenazadnje, da javna občila le redko kje zaidejo in poročajo o dogajanjih v naši organizaciji. Posledično temu pa so nam žal zaprta tudi marsikatera vrata, ki nam bi olajšala prepoznavnost in omogočila napredek našega lepega športa. A to je že druga zgodba.

Frane Merela

# ŽOLNA ŠPORT



## IZDELOVANJE ŠPORTNIH OBLAČIL



NOGOMET, ROKOMET, KOŠARKA ODBOJKA, ATLETIKA, TEK,  
KOLESARSTVO, TRIATLOL, HOKEJ, MOTOKROS, TEK NA SMUČEH, ...

**LJUBLJANA, TEL.: 01/423 20 53**

**Kopraska 72b GSM: 041 602 011**

**E-MAIL: [zolna.sport@siol.net](mailto:zolna.sport@siol.net)**



## PRODAJA LOKOSTRELSKE OPREME

- »→ servisi
- »→ inštrukcije
- »→ organizacija lova z lokom

## PRODAJA OPREME ZA RIBIŠTVO - MUHARJENJE



RAVNJAK d.o.o.  
Mariborska cesta 70  
2370 Dravograd

T / 00 386 2 87 20 316  
F / 00 386 2 87 20 318  
E / [ravnjak@amis.net](mailto:ravnjak@amis.net)  
I / [www.muhar.si](http://www.muhar.si)

Jože Ravnjak 041 752 494

Vabljeni v našo prodajalno!

specializirana trgovina za ŠPORT, PROSTI ČAS in LOV



**HOYT**



**X-FORCE 350 f/s**

**STRYKER 400 f/s**



**SHIN SUNG AIR RIFLES**

**12,7 mm - Dragon**

**-1000 f/s**



**9 mm - Career Ultra**



**6,35 mm - Career II 707**



**GAMO**  
Precision airguns

**5,5mm 220m/s**

**250 EUR**



**Bushnell**



**Vreček AGRO**

**W&W WIN & WIN**



**www.vrecek-agro.si**

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