

ŠOLSKI PROGRAM – POROČILO DELA ZE LETO 2021

V letu 2021, ki zajema šolsko leto 2020/21, smo se, ne samo v lokostrelstvu ampak tudi v športu na splošno, soočali z izpadom tekmovanj. Med njimi so najbolj trpela šolska tekmovanja, saj so bila s iz strani ministrstva za šport večji del leta prepovedana, po odprtju pa so bili pogoji za organizatorje tekmovanj tako ostri, da je bila izvedba praktično nemogoča.

Lokostrelski centri

Zaposleni na Lokostrelski zvezi Slovenije smo v sklopu šolskega programa ta izpad poskušali čim bolj zapolniti s tekmovanji in aktivnostmi v sklopu Lokostrelskih centrov, ki so med šolskim letom potekali v omejeni izvedbi. To pomeni, da centri niso bili izvedeni v običajnem obsegu, kjer so na regijski center prišli vsi okoliški klubi, ampak smo strokovni kadri hodili neposredne v klube. Ta način izvedbe smo sprejeli, ker smo bili večji del leta omejeni na občine in na omejeno število udeležencev. Kljub temu smo v letu 2021 imeli 172 udeležencev lokostrelskih centrov iz 11 klubov ter 13 strokovnih kadrov.

Regijski nosilci in klubi udeleženci v projektu Lokostrelski centri 2021

- Osrednja Slovenija: nosilec LK DLL Potens; udeleženci LK VLR Vilijem, LK Logatec, LK Gornji Grad, LK Kamnik, GLK Tržič
- Štajerska: nosilec LK Maribor; udeleženci LK Lendava, LK Hmeljček
- Dolenjska: nosilec LK Dolenjske toplice;
- Primorska: nosilec LK Budanje; udeleženci LK Ankaran, LK Gorica

Lokostrelski centri so namenjeni mladim, nadobudnim lokostrelkam in lokostrelcem, ki počasi vstopajo v svet tekmovalnega lokostrelstva. Udeleženci in njihov strokovni kader so na centrih nadgrajevali že osvojeno osnovno znanje z namenom, da dvignejo svojo raven lokostrelskega znanja ter tehničnih in fizičnih sposobnosti. Ta znanja so zajemala:

- Lokostrelske korake
- Poznavanje lokostrelske opreme
- Mentalno izvedba strela
- Ritem strela
- Dihalni cikel
- Psihološke tehnika sproščanja in aktivacije
- Prednastopno rutino
- Vaje za moč
- Sledenje trenažnemu procesu
- Tekmovanja
- Fair play
- Suhi trening doma

V sklopu centrov smo v maju in juniju v regijskih centrih organizirali tekmovanje na katerem smo zbirali rezultate in jih nato primerjali z ostalimi centri. Tekmovanje je bilo izvedeno kot nadomestek šolskih zunanjih tekmovanj, ki so bila takrat odpovedana. Tekmovanja se je udeležilo 86 tekmovalcev v 19 kategorijah.

Drugo tekmovanje je bilo Uvodno tekmovanje Lokostrelskih centrov, ki se je odvijalo 22.8. na vadbišču v Stožicah. Tekmovanje je potekalo po šolskih pravilih, prijavi pa so se lahko vsi učenci in dijaki. Tekmovanja se je udeležilo 57 lokostrelk in lokostrelcev. Poleg samega tekmovanja smo udeležencem ponudili tudi popestritev z Archery Wars.



Lokostrelski tabor

Kljub epidemiji nam je tudi letos uspelo izvesti Lokostrelski tabor na krasu. Tabor, katerega se je udeležilo 46 mladih, je potekal ob koči Kraških Gadov na Krasu, od 17. do 21. julija 2021. Na program so bile različne aktivnosti: Lokostrelske igre, tekmovanja s prirejenimi pravili v tarčnem, poljskem in 3D lokostrelstvu, izdelava puščic, izleti v naravo - skozi jame in kaverne, pohod na Lenart, ogled suhozidnih hišk, kamnoseštvo, kopanje v bazenu, igre z žogo, spoznavanje osnov balinanja, pridobivanje taborniških veščin, kvizi, družabne igre, nočni pohod, taborni ogenj. Udeležence sta obiskala tudi olimpijec Klemen Štrajhar ter profesionalna lokostrelka Ana Umer.



Lokostrelska rekreacija

Športna rekreacija je projekt, v katerem strokovni kader LZS izobražuje rekreativne odrasle v članskih kategorijah. V letu 2021 se je športne rekreacije udeležilo 190 rekreativcev in 8 trenerjev. Treningi pod vodstvom strokovnega kadra so potekali od 1 do 4 krat mesečno na lokaciji kluba oz. društva.

Športna rekreacija je potekala celo leto, razen v terminu 27.11.2020 do 15.3.2021, zaradi zaprtja aktivnosti v času epidemije.

Regijski nosilci programa športne rekreacije:

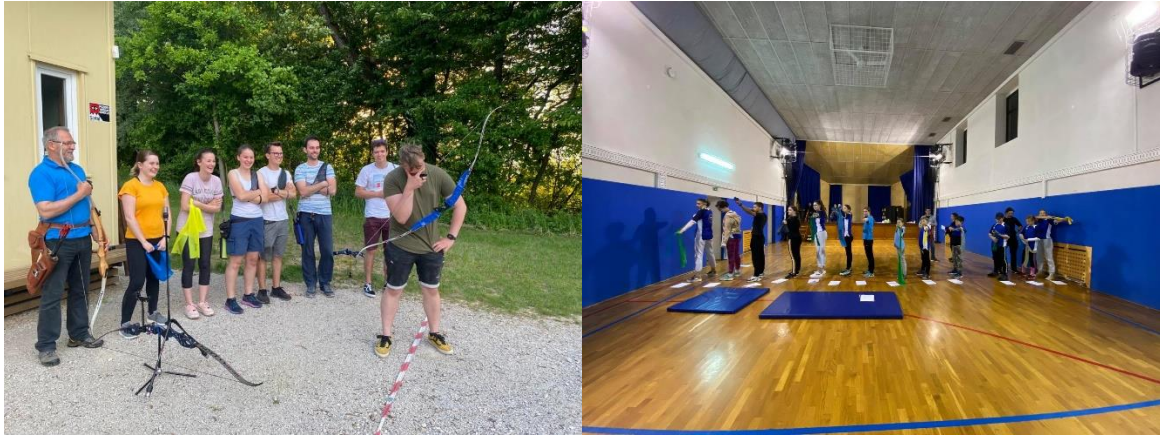
- Osrednja Slovenija: nosilec LK DLL Potens; udeleženci LK Kamnik, GLK Tržič
- Štajerska: nosilec LK Maribor;
- Dolenjska: nosilec LK Dolenjske toplice;
- Primorska: nosilec LK Budanje; udeleženci LK Ankaran, LK Gorica

Namen projekta je nudenje strokovne pomoči odraslim v njihovem klubu ali društvu, hkrati pa lokalni strokovni kader usposobiti v pravilni metodiki dela s športniki rekreativci. Rekreativno lokostrelstvo v Sloveniji je v porastu, na kar nam namigujejo tudi slovenski društva in klubi, ki nam poročajo o vedno večjem zanimanju za lokostrelstvo med odraslo populacijo. Lokostrelstvo je od nekdaj predstavljen kot šport za vse generacije a je do nedavnega veljal kot zanimiv le za mladostnike. Trend se v zadnjih letih vidno obrača in zato smo se v letošnjem letu lotili projekta rekreacije tudi v smislu učenja metodike poučevanja odraslih začetnikov tako vadečih, kot strokovnega kadra.

Glavne strokovne točke delovanja so bile:

- Predstavitev in učenje pravilnega tehničnega procesa strela
- Predstavitev in učenje mentalnega procesa strela
- Uporaba pripomočkov za vadbo lokostrelske tehnike
- Naučiti pravilno strukturo treninga
- Korekcijske vaje za lokostrelsko tehniko
- Vaje za moč in kontrolo loka
- Predstavitev in vadba mentalnega pristopa do tekmovanja
- Seznanitev s pomenom 'target panic' in kako jo odpraviti
- Pravilna osnovna nastavitev lokostrelske opreme
- Osnovna popravila lokostrelske opreme

Z zgoraj naštetimi dejavnostmi smo vadečim ter njihovim trenerjem dali možnost napredka, tudi med rekreativci. Z osvojenim znanjem bo strokovni kader v društvih lažje povečeval število odraslih rekreativcev ter hkrati tudi ohranjal že obstoječe rekreativce.



Strokovna izvedba projektov šolskega programa: Luka Gjurin, Brina Božič, Matej Zupanc

Poslovna in organizacijska podpora ter pridobivanje sredstev: Darja Rožmanec