ŠOLSKA ŠPORTNA TEKMOVANJA - POROČILO OPRAVLJENEGA DELA V LETU 2022

V letu 2022 so bila organizirana področna zunanja tekmovanja, državno dvoransko ter državno zunanje prvenstvo. Zaradi takratne negotove situacije glede epidemioloških omejitev v šolah, dvoranska področna tekmovanja niso bila izvedena. Državno dvoransko, ki uradno ni imelo organizatorja, je potekalo v Ajdovščini, saj je v zadnjem trenutku vskočil Lokostrelski klub Budanje, ter lokalna osnovna šola. Brez angažiranosti kluba bi bilo tudi to tekmovanje vprašljivo. Zunanja področna tekmovanja so potekala v Ankaranu in Logatcu, v organizaciji LK Ankaran in LD Logatec. Zunanje šolsko državno prvenstvo je organiziral LK Lendava.

Število udeležencev:

Šolsko dvoransko DP - Ajdovščina	254
Šolsko zunanje področno – vzhod - Logatec	88
Šolsko zunanje področno – zahod - Ankaran	118
Šolsko zunanje DP - Lendava	138

LOKOSTRELSKI CENTRI - POROČILO OPRAVLJENEGA DELA V LETU 2022

Cilji v letu 2021

Kratkoročni cilji

- povečanje števila registriranih tekmovalcev, predvsem v nižjih kategorijah,
- dodatno strokovno izobraževanje strokovnega kadra in trening nadarjenih mladih lokostrelcev, ki so že pridobili osnovno lokostrelsko znanje in tekmovalne izkušnje v matičnih klubih in želijo napredovati in razvijati svoje sposobnosti,
- razvoj razumevanja ključnih elementov dobre tehnike streljanja, priprave, nastavitev in vzdrževanja opreme,
- razumevanje osnov anatomije in fiziologije,
- individualno delo in delo v manjših skupinah,
- vzpostavitev sodelovanja Lokostrelskih centrov z osnovnimi šolami, klubi/društvi in vključevanje predvsem nelicenciranih mladih v proces vadbe,
- uskladitev pravil Šolskih športnih tekmovanj.

Dolgoročni cilji

- priprava, trening in strokovni razvoj kvalitetne skupine mladih lokostrelcev, bodočih državnih reprezentantov in udeležencev lokostrelskih tekmovanj najvišjega ranga, še posebej olimpijskih iger,
- razvoj in vzgoja kvalitetnega strokovnega lokostrelskega kadra,

- neposredne promocije lokostrelskega športa na regionalnem in državnem nivoju (po šolah, društvih).

Poročilo dela Lokostrelskih centrov

Lokostrelski centri

V projekt Lokostrelskih centrov je bilo v letu 2022 vključenih 12 lokostrelskih društev in klubov iz 5 slovenskih regij.

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,
- Gorenjska regija: GLK Tržič
- Štajerska: nosilec LK Maribor; LK Hmeljček
- Prekmurska: nosilec LK Lendava
- Primorska: nosilec LK Budanje; udeleženci LK Ankaran, LK Gorica, TKD Sovica, MINS Postojna, DLLL Snežniška Diana

Skupno je bilo v letu 2022 izvedenih 61 centrov, katerih se je vse skupaj udeležilo 189 lokostrelk in lokostrelcev in 14 strokovnih kadrov.

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:

- Osnovne veščine lokostrelstva
- Lokostrelske korake
- Poznavanje lokostrelske opreme
- Nastavitev 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

Omenjena znanja so udeleženci in strokovni kader prejemali preko skupinsko vodene vadbe, testiranj in predavanj. Ker je kar nekaj vadečih v centre vpetih že tudi več kot dve sezoni, se je v nekaterih centrih zgodilo, da je bilo delo, ki ga je opravil izvajalec, deljeno; z začetniki se je delalo bolj na osnovah, z že uvedenimi vadečimi pa se je delalo na prednastopni rutini, nastavitvi opreme, mentalni izvedbi strela itd. To je za izvajalce predstavljalo dodaten izziv, ki pa je še dodatno popestril program lokostrelskih

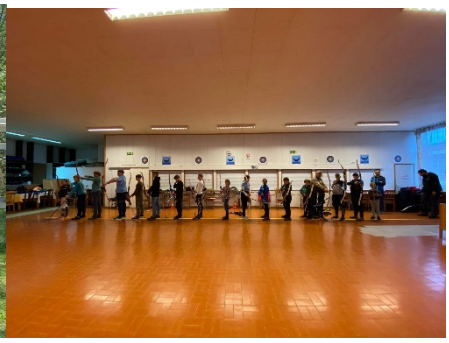
centrov, omogočil izvajanje vadbe v bolj homogenih skupinah ter še dodatno vključil strokovni kader društev oz. klubov.

V sklopu Lokostrelskih centrov je bilo organizirano tudi interno tekmovanje posameznih lokostrelskih centrov oziroma regijsko tekmovanje, ki je potekalo v januarju ali februarju. Na tekmovanje so lahko prišli vsi lokostrelci iz posamezne regije in se pomerili med seboj na tekmovanju po prilagojenih pravilih.

Strokovna izvedba projekta: Luka Gjurin, Brina Božič, Matej Zupanc

Razpis pripravila in uredila : Darja Rožmanec

Koordinator: Luka Gjurin



Lokostrelski tabor

V sklopu lokostrelskih centrov je bil organiziran tudi tradicionalni Lokostrelski tabor, tokrat v CŠOD Fara. Tabora, ki je potekal od 18. do 22.7.2022, se je udeležilo 34 mladih lokostrelk in lokostrelcev med 9 in 18 letom. Na program so bile različne aktivnosti: Lokostrelski trening in lokostrelske igre, tekmovanja s prirejenimi pravili, izdelava puščic, ročna dela (glina, lovilci sanj), izleti v naravo, izlet s kanuji, pohod do Lukčeve domačije, kopanje v reki Kolpi, igre z žogo, igre brez meja, pridobivanje taborniških veščin, kvizi, družabne igre, učne ure fotografiranja, prikaz izdelave lokov ter nočni pohod. Udeležence je obiskala tudi reprezentantka in profesionalna lokostrelska Urška Čavič.

Cilj tabora:

1. Seznaniti udeležence z lokostrelstvom in ostalimi športi v naravi
2. Usmerjanje v zdrav življenjski slog in ustvarjalen način preživljanja prostega časa
3. Sožitje s samim seboj in vrstniki
4. Spodbujanje k skupinskemu delu in medsebojnem sodelovanju
5. Pozitivno doživljanje športa
6. Sprejemanje odgovornosti za zdrav način življenja

Strokovna izvedba projekta: Luka Gjurin, Brina Božič, Keti Bratina, Kristjan Bauer, Sandi Drame

Koordinator: Brina Božič

ŠPORTNA REKREACIJA - POROČILO OPRAVLJENEGA DELA V LETU 2022

Cilji v letu 2021

- Pravilen postopek učenja začetnikov;
- didaktika in metodika poučevanja odraslih začetnikov
- Učenje pravilne lokostrelske tehnike in biomehanike strela
- Korekcijske vaje za izboljšanje lokostrelske tehnike
- Podporna in preventivna vadba ter učenje varne tehnike v izogib poškodbam
- Učenje mentalnega procesa strela
- Praktični trening in apliciranje pridobljenega znanja
- Svetovanje o primerni strokovni literature in obveščanje o novostih
- Svetovanje pri izbiri začetne in nadaljevalne lokostrelske opreme, prilagajanje opreme posamezniku, uglaševanje opreme
- Reorganizacija dela v klubu in optimizacija trenažnega procesa ter pogojev za trening odraslih

Poročilo dela Športne rekreacije

Športna rekreacija je projekt, v katerem strokovni kader LZS izobražuje rekreativne odrasle v članskih kategorijah. V letu 2022 se je športne rekreacije udeležilo 183 rekreativcev in 8 trenerjev. Treningi pod vodstvom strokovnega kadra so potekali od 1 do 4 krat mesečno na lokaciji kluba oz. društva.

Regijski nosilci programa športne rekreacije:

- Osrednja Slovenija: nosilec LK DLL Potens: udeleženci LK Kamnik
- Gorenjska: nosilec GLK Tržič
- Štajerska: nosilec LK Maribor; udeleženci LK Hmeljček
- Prekmurska: LK Lendava
- Primorska: nosilec LK Budanje; udeleženci LK Ankaran, LK Gorica, TKD Sovica

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. Čeprav se trend obrača že nekaj časa, pa je še vedno premalo zanimanja za strokovno vodeno rekreacijo. To pomeni, da večina rekreativcev ni dovolj podučenih o pravilni tehniki strela, kar lahko povzroči poškodbe, slabše rezultate ali pa t.i. *target-panic.* Zato imamo izvajalci lokostrelske rekreacije ob morebitnem nadaljevanju projekt pripeljati do vseh klubov, v obliki hibridnih treningov, ki bodo zajemali tako praktični, kot tudi teoretični trening.

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 projekta: Luka Gjurin, Brina Božič, Matej Zupanc

Razpis pripravila in uredila: Darja Rožmanec

Koordinator: Luka Gjurin