

**SLOVENSKÁ
LUKOSTRELECKÁ
ASOCIÁCIA 3D a
LUKOSTRELECKÝ KLUB
EPIRUS**



**TRÉNER 3D
LUKOSTREĽBY**

- **TEORETICKÁ ČASŤ**
- **PRAKTICKÁ ČASŤ**

**Mgr. Jana Harabinová
BOJNICE , 2024**

- ▶ **BEZPEČNOSŤ**
- ▶ **OSOBNOSŤ TRÉNERA**
- ▶ **KOMUNIKÁCIA A JEDNANIE**
- ▶ **FAIR PLAY**
- ▶ **ZVLÁŠTNOSTI TRÉNINGU DETÍ**
- ▶ **TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA**
- ▶ **METODIKA ZAČIATOČNÍKOV**
- ▶ **TECHNIKA STREĽBY**
- ▶ **ZÁKLADNÉ VYBAVENIE PRE ZAČIATOČNÍKOV**
- ▶ **PRAKTICKÁ ČASŤ**

BEZPEČNOSŤ

► DEFINÍCIA

BEZPEČNOSŤ



Športová bezpečnosť je široký pojem, ktorý zahŕňa rôzne postupy a opatrenia určené na zníženie rizika zranení a zabezpečenie toho, aby boli športovci pri športovaní v bezpečí. Športová bezpečnosť zahŕňa množstvo aspektov, ktoré ovplyvňujú fyzickú, psychickú a emocionálnu pohodu športovca.



► DEFINÍCIA

Súbor pravidiel, ktorý vedie k zabezpečeniu strelcov, trénerov a vedenia klubu voči okoliu a zákonom Slovenskej republiky, aby nevznikla škoda, či ujma nikoho zo zúčastnených.

V prípade náhodnej, alebo nezavinenej situácie, slúži k ochrane proti trestnému stíhaniu, alebo zníženiu trestu.

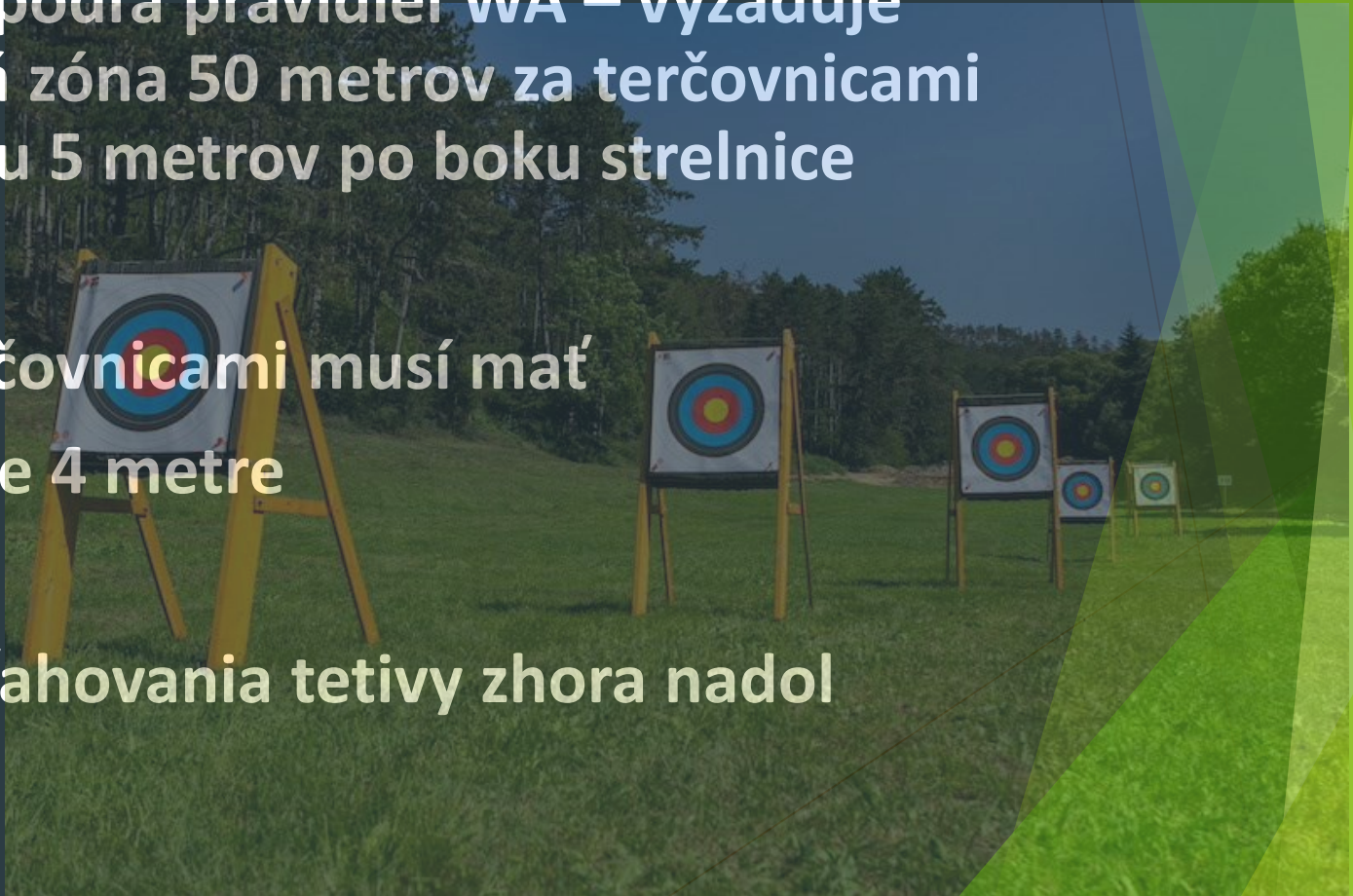
- PRAVIDLA BEZPEČNOSTI
- PREVÁDZKOVÝ PORIADOK
- OBIDVA SÚ POTREBNÉ MAŤ PODPÍSANÉ, PREŠTUDOVANÉ, VYVESENÉ NA VIDITEĽNOM MIESTE

BEZPODMIENEČNÉ DODRŽIAVANIE PRAVIDIEL BEZPEČNOSTI !!!!!!!!!!!!



VYHRADENÉ PRIESTORY NA STREĽBU

- ➔ Dopadová zóna
- ➔ Strelnica podľa pravidiel WA – vyžaduje dopadová zóna 50 metrov za terčovnicami a so zónou 5 metrov po boku strelnice
- ➔ Val za terčovnicami musí mať minimálne 4 metre
- ➔ Zákaz naťahovania tetivy zhora nadol



PRAVIDLÁ SPRÁVANIA SA NA STRELNICI

- ➔ Zákaz pohybu pred streleckou čiarou, pokiaľ niekto strieľa, alebo sa chystá strieľať.
- ➔ Nestrieľam, pokiaľ sa niekto pohybuje pred streleckou čiarou (platí to aj na pohyb za terčovnicami) – pozor najmä na strelcov, ktorí hľadajú prestrelené šípy.
- ➔ Po sebe nestrieľame ani nemierime (s natiiahnutým lukom, aj keď je bez šípu, sa nikdy nemieri na iné osoby, či iné živé zvieratá), mierime iba do terča.
- ➔ Luk sa naťahuje iba na streleckej čiare a to iba v smere strelby.
- ➔ Strieľa sa iba zo streleckej čiary .
- ➔ Šíp z tulca sa vyťahuje až na streleckej čiare , po zapískaní.
- ➔ Po šípy sa kráča (~~neutekajte~~, pomaly kráčajte).



- ➔ **Vzhľad lukostrelca :**
 - * vlasy, fúzy,
 - * náušnice, prstene, piercing..
- ➔ **Oblečenie lukostrelca = vhodné na tréning**
 - * pozor na objemné oblečenie a široké rukávy
- ➔ **Obuv lukostrelca :**
 - * pevná, uzavretá,
 - * obuv do haly, obuv na vonkajšiu strelnicu
- ➔ **Chrániče lukostrelca :**
 - * na prsty
 - * na predlaktie
 - * chrániče na prsia
- ➔ **Správne zvolený lukostrelecký materiál :**
 - * brace high
 - * spin šípu, dĺžka šípu, poškodenia tetivy
 - * opotrebované časti luku * kontrola šípu pred streľbou

VEREJNOSŤ

- Diváci, rodičia ,verejnosť majú na súťaži vyhradené priestory =
- Odstup od streleckej čiary by mali dodržiavať aj behom tréningu – najmä rodičia



ÚRAZY

- Vyťahovanie šípov = natrhnuté obočie, poškriabanie
- Bežné úrazy a nehody = pády, odreniny
- Postrelenia



PRVÁ POMOC

- Nezmätkovať !!!
- Lekárnička
- Zdravotný kurz
- Pri postrelení = NIKDY NEVYŤAHOVAŤ ŠÍP Z RANY

Ak súhlasíte, môžeme prejsť na otázky.

OSOBNOSŤ TRÉNERA



OSOBNOSŤ TRÉNERA

KTO JE TRÉNER?

„ Odborne a pedagogicky vzdelaný telovýchovný pracovník, ktorý vedie športovca, jeho tréningový proces, vedie prípravu na športové vystúpenie a spolu zodpovedá za dosiahnutý výsledok“.

JE TO NEĽAHKÁ PRÁCA !

- SAMOTNÁ FUNKCIA „TRÉNER „NEZAISTÍ, ABY BOL VO SVOJEJ PROFESII ÚSPEŠNÝ. Úspechy trénera závisia na jeho schopnostiach, pripravenosti, tréningoch , ale aj na vôli jeho zverencov.
- Tréner zabezpečuje odborné trénersko-metodickú športovú prípravu v danom športovom odvetví.
- Jeho činnosť je vzdelávacia aj výchovná.

OSOBNOSTNÝ PROFIL TRÉNERA

VODCOVSTVO

ZODPOVEDNOSŤ

EMOČNÁ STABILITA

NÍZKA ÚROVEŇ NEUROTIZMU ☺

SÚDRŽNOSŤ

BLÍZKY VZŤAH K
ČLENOM SKUPINY

CTIŽIADOSTIVOSŤ

NEVYHNUTNÉ VLASTNOSTI :

PRIRODZENÁ AUTORITA

**SCHOPNOSŤ
MOTIVOVAŤ
SVOJICH
ZVERENCOV**

**SCHOPNOSŤ
SEBAREFLEXIE**

**FAKTOR
VODCOVSTVA**



TYPOLÓGIA TRÉNEROV:

OSOBNOSŤ TRÉNERA



AUTORITÁRSKÝ

SOCIÁLNY

EMPIRICKÝ

VEDECKO - SYSTEMATICKÝ

TAKTICKÝ

EMOTÍVNE-PSYCHOLOGICKÝ

TYPOLÓGIA TRÉNEROV:

OSOBNOSŤ TRÉNERA



AUTORITÁRSKÝ = on určuje pravidla, odmieta diskutovať, o všetkom rozhoduje sám. + jasné a zreteľné jednanie, čo môže viesť k určitej istote v komunikácii – vzbudzujú strach a odlúčenie sa od strelca. **AUTORITA BY MALA PLYNÚŤ ZO SILY OSOBNOSTIA SCHOPNOSTI TRÉNERA.**

SOCIÁLNY

EMPIRICKÝ

VEDECKO - SYSTEMATICKÝ

TAKTICKÝ

EMOTÍVNE-PSYCHOLOGICKÝ

TYPOLÓGIA TRÉNEROV:

AUTORITÁRSKÝ = on určuje pravidla, odmieta diskutovať, o všetkom rozhoduje sám. ++ jasné a zreteľné jednanie, čo môže viesť k určitej istote v komunikácií --- vzbudzujú strach a odlúčenie sa od strelca. AUTORITA BY MALA PLYNÚŤ ZO SILY OSOBNOSTIA SCHOPNOSTI TRÉNERA.

SOCIÁLNY=najdôležitejší faktor – vzájomné vzťahy.++priateľské vzťahy— menšia autorita, ktorá vedie k manipulácií zo strany zverencov.
NEDOPUSTIŤ STRATU KONTROLY NAD VEDENÍM TRÉNINGU.

EMPIRICKÝ

VEDECKO - SYSTEMATICKÝ

TAKTICKÝ

EMOTÍVNE-PSYCHOLOGICKÝ

TYPOLÓGIA TRÉNEROV:

AUTORITÁRSKÝ = on určuje pravidla, odmieta diskutovať, o všetkom rozhoduje sám. ++ jasné a zreteľné jednanie, čo môže viesť k určitej istote v komunikácií --- vzbudzujú strach a odlúčenie sa od strelca. **AUTORITA BY MALA PLYNÚŤ ZO SILY OSOBNOSTIA SCHOPNOSTI TRÉNERA.**

SOCIÁLNY = najdôležitejší faktor – vzájomné vzťahy. ++ priateľské vzťahy – menšia autorita, ktorá vedie k manipulácií zo strany zverencov. **NEDOPUSTIŤ STRATU KONTROLY NAD VEDENÍM TRÉNINGU.**

EMPIRICKÝ = TRÉNUJE PODĽA SVOJICH SKÚSENOSTÍ. ++ preferuje overené veci – lipne na stereotypoch a zabúda na individualitu. **MAL VY PRACOVAŤ NA SAMOVZDELÁVANÍ, POSUNÚŤ SA Z MIESTA.**

VEDECKO - SYSTEMATICKÝ

TAKTICKÝ

EMOTÍVNE-PSYCHOLOGICKÝ

TYPOLÓGIA TRÉNEROV:

AUTORITÁRSKÝ = on určuje pravidla, odmieta diskutovať, o všetkom rozhoduje sám. ++ jasné a zreteľné jednanie, čo môže viesť k určitej istote v komunikácii --- vzbudzujú strach a odlúčenie sa od strelca. **AUTORITA BY MALA PLYNÚŤ ZO SILY OSOBNOSTIA SCHOPNOSTI TRÉNERA.**

SOCIÁLNY = najdôležitejší faktor – vzájomné vzťahy. ++ priateľské vzťahy — menšia autorita, ktorá vedie k manipulácii zo strany zverencov. **NEDOPUSTIŤ STRATU KONTROLY NAD VEDENÍM TRÉNINGU.**

EMPIRICKÝ = TRÉNUJE PODĽA SVOJICH SKÚSENOSTÍ. ++ preferuje overené veci – lipne na stereotypoch a zabúda na individualitu. **MAL VY PRACOVAŤ NA SAMOVZDELÁVANÍ, POSUNÚŤ SA Z MIESTA.**

VEDECKO – SYSTEMATICKÝ = NEUSTÁLE SA ROZVÍJA, SNAŽÍ SA O KOMPL. POHĽAD NA VEC. ++ premýšľa o svojej práci a snaží sa ju vylepšovať. — keď nevie svoje znalosti aplikovať. **SNAŽIŤ SA O ZROZUMITEĽNOSŤ PRI PREDÁVANÍ INFORMÁCIÍ.**

TAKTICKÝ

EMOTÍVNE-PSYCHOLOGICKÝ

TYPOLÓGIA TRÉNEROV:

AUTORITÁRSKÝ = on určuje pravidla, odmieta diskutovať, o všetkom rozhoduje sám. ++ jasné a zreteľné jednanie, čo môže viesť k určitej istote v komunikácií --- vzbudzujú strach a odlúčenie sa od strelca. **AUTORITA BY MALA PLYNÚŤ ZO SILY OSOBNOSTIA SCHOPNOSTI TRÉNERA.**

SOCIÁLNY = najdôležitejší faktor – vzájomné vzťahy. ++ priateľské vzťahy — menšia autorita, ktorá vedie k manipulácií zo strany zverencov. **NEDOPUSTIŤ STRATU KONTROLY NAD VEDENÍM TRÉNINGU.**

EMPIRICKÝ = TRÉNUJE PODĽA SVOJICH SKÚSENOSTÍ. ++ preferuje overené veci – lipne na stereotypoch a zabúda na individualitu. **MAL VY PRACOVAŤ NA SAMOVZDELÁVANÍ, POSUNÚŤ SA Z MIESTA.**

VEDECKO – SYSTEMATICKÝ = NEUSTÁLE SA ROZVÍJA, SNAŽÍ SA O KOMPL. POHĽAD NA VEC. ++ premýšľa o svojej práci a snaží sa ju vylepšovať. — keď nevie svoje znalosti aplikovať. **SNAŽIŤ SA O ZROZUMITEĽNOSŤ PRI PREDÁVANÍ INFORMÁCIÍ.**

TAKTICKÝ = PRESNE VIE ČO A PREČO ROBÍ. ++ pokiaľ dobré pozná svojich zverencov --- ide o chladnú kalkuláciu. **ODORÚČANIE: OPEROVAŤ SO VŠETKÝMI STRÁNKAMI ŠPORTU.**

EMOTÍVNE-PSYCHOLOGICKÝ

AUTORITÁRSKÝ = on určuje pravidla, odmieta diskutovať, o všetkom rozhoduje sám. ++ jasné a zreteľné jednanie, čo môže viesť k určitej istote v komunikácií --- vzbudzujú strach a odlúčenie sa od strelca. **AUTORITA BY MALA PLYNÚŤ ZO SILY OSOBNOSTIA SCHOPNOSTI TRÉNERA.**

SOCIÁLNY = najdôležitejší faktor – vzájomné vzťahy. ++ priateľské vzťahy — menšia autorita, ktorá vedie k manipulácií zo strany zverencov. **NEDOPUSTIŤ STRATU KONTROLY NAD VEDENÍM TRÉNINGU.**

EMPIRICKÝ = TRÉNUJE PODĽA SVOJICH SKÚSENOSTÍ. ++ preferuje overené veci – lipne na stereotypoch a zabúda na individualitu. **MAL VY PRACOVAŤ NA SAMOVZDELÁVANÍ, POSUNÚŤ SA Z MIESTA.**

VEDECKO – SYSTEMATICKÝ = NEUSTÁLE SA ROZVÍJA, SNAŽÍ SA O KOMPL. POHĽAD NA VEC. ++ premýšľa o svojej práci a snaží sa ju vylepšovať. — keď nevie svoje znalosti aplikovať. **SNAŽIŤ SA O ZROZUMITEĽNOSŤ PRI PREDÁVANÍ INFORMÁCIÍ.**

TAKTICKÝ = PRESNE VIE ČO A PREČO ROBÍ. ++ pokiaľ dobré pozná svojich zverencov --- ide o chladnú kalkuláciu. **ODORÚČANIE: OPEROVAŤ SO VŠETKÝMI STRÁNKAMI ŠPORTU.**

EMOTÍVNE-PSYCHOLOGICKÝ = VO SVOJEJ PRÁCI POUŽÍVA EMÓCIE. **POZNÁ SILNÉ I SLABÉ STRÁNKY SVOJICH ZVERENCOV.** ++ dobrá znalosť zverencov — práca s citovo chladnými typmi, časová náročnosť. **JE POTREBA MAŤ URČITÝ NÁHĽAD ,ODSTUP.**

AUTORITÁRSKÝ = on určuje pravidla, odmieta diskutovať, o všetkom rozhoduje sám. ++ jasné a zreteľné jednanie, čo môže viesť k určitej istote v komunikácií --- vzbudzujú strach a odlúčenie sa od strelca. **AUTORITA BY MALA PLYNÚŤ ZO SILY OSOBNOSTIA SCHOPNOSTI TRÉNERA.**

SOCIÁLNY = najdôležitejší faktor – vzájomné vzťahy. ++ priateľské vzťahy — menšia autorita, ktorá vedie k manipulácií zo strany zverencov. **NEDOPUSTIŤ STRATU KONTROLY NAD VEDENÍM TRÉNINGU.**

EMPIRICKÝ = TRÉNUJE PODĽA SVOJICH SKÚSENOSTÍ. ++ preferuje overené veci – lipne na stereotypoch a zabúda na individualitu. **MAL VY PRACOVAŤ NA SAMOVZDELÁVANÍ, POSUNÚŤ SA Z MIESTA.**

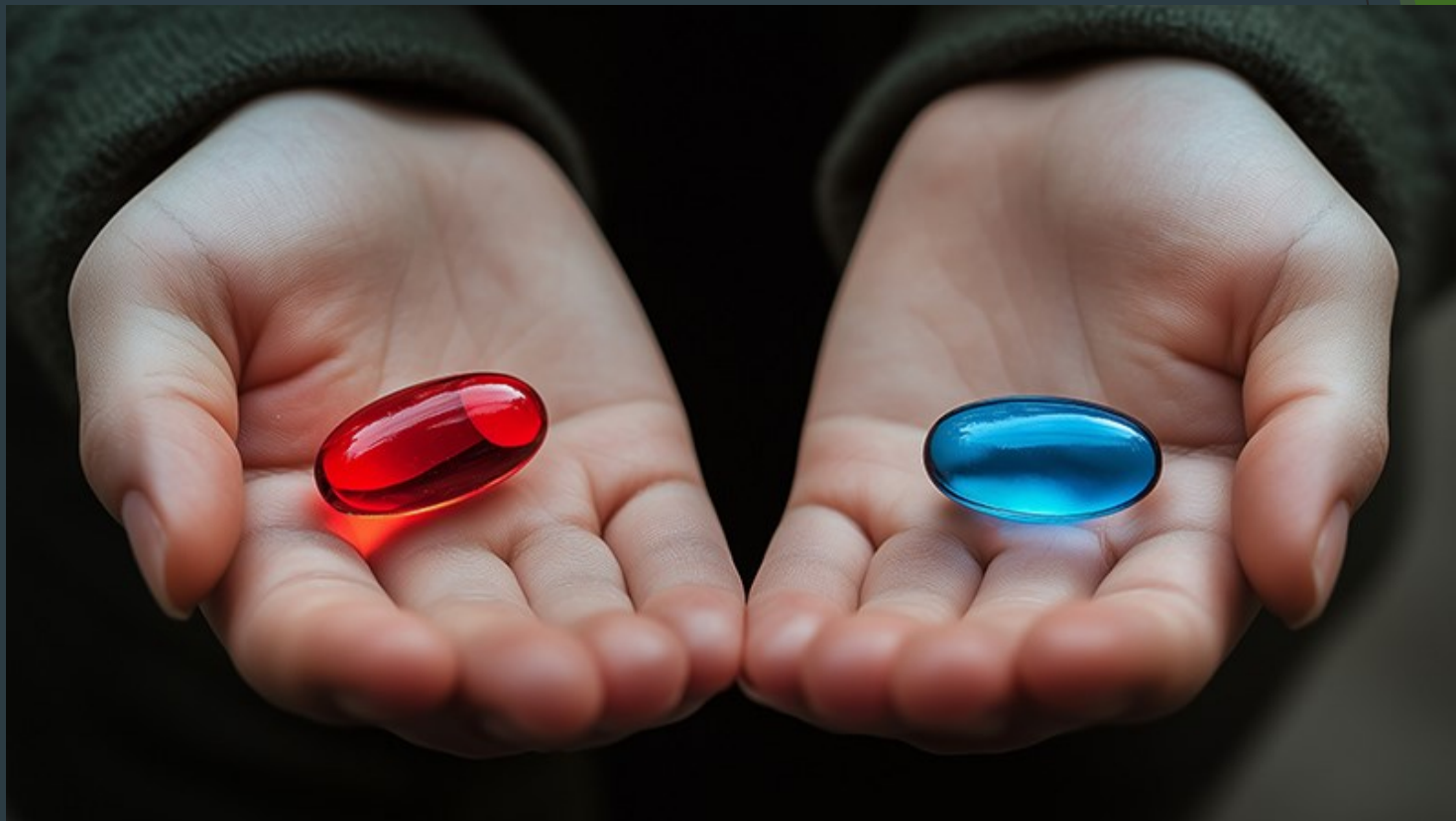
VEDECKO – SYSTEMATICKÝ = NEUSTÁLE SA ROZVÍJA, SNAŽÍ SA O KOMPL. POHĽAD NA VEC. ++ premýšľa o svojej práci a snaží sa ju vylepšovať. — keď nevie svoje znalosti aplikovať. **SNAŽIŤ SA O ZROZUMITEĽNOSŤ PRI PREDÁVANÍ INFORMÁCIÍ.**

TAKTICKÝ = PRESNE VIE ČO A PREČO ROBÍ. ++ pokiaľ dobré pozná svojich zverencov --- ide o chladnú kalkuláciu. **ODORÚČANIE: OPEROVAŤ SO VŠETKÝMI STRÁNKAMI ŠPORTU.**

EMOTÍVNE-PSYCHOLOGICKÝ = VO SVOJEJ PRÁCI POUŽÍVA EMÓCIE. POZNÁ SILNÉ I SLABÉ STRÁNKY SVOJICH ZVERENCOV. ++ dobrá znalosť zverencov — práca s citovo chladnými typmi, časová náročnosť. **JE POTREBA MAŤ URČITÝ NÁHĽAD ,ODSTUP.**

IDEÁLNY TRÉNER

???

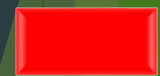



IDEÁLNY TRÉNER NEEXISTUJE 😊

KAŽDÝ TYP MÁ SVOJE



A



Snajte sa o svoje najlepšie ja a pritom
buďte autentický. 



ČO MÁ TRÉNER OVLÁDAŤ:

- Jednať klúdne a vlúdne.
- Motivovať športovcov k tréningu a k súťaži
- Udržovať dobré vzťahy k skupine/krúžku.
- Vedieť komunikovať so športovcami, funkcionármi, rozhodcami, rodičmi...
- Vedieť zasiahnuť pri súťaži (pri neúspechu).
- Učiť svojich zverencov ku fair-play.

INFORMÁTOR

DOVERNÍK

TRÉNERA

ROLA

UKÁZŇOVATEĽ

MOTIVÁTOR

REFERENT

VYCHOVÁVATEĽ



PRÁCA TRÉNERA



NO NAPRIEK TOMU KRÁSNA A NAPLŇUJÚCA



Ak súhlasíte, môžeme prejsť na otázky.

KOMUNIKÁCIA A JEDNANIE



VERBÁLNA

NEVERBÁLNA

KOMUNIKÁCIA

VEDOMÁ

NEVEDOMÁ

VERBÁLNA

- hlasitosť a výška tónu hlasu
- Rýchlosť a plynulosť
- Intonácia a melódia
- Chyby reči, výslovnosť

NEVERBÁLNA

- Haptika – dotyk
 - Gestika – pohyby rukami, telom
 - Mimika – pohyby tváre
 - Očný kontakt
 - Posturika, proxemika
- Úprava zovňajšku

KOMUNIKÁCIA

VEDOMÁ

NEVEDOMÁ

TRÉNER KOMUNIKUJE :

KOMUNIKÁCIA A JEDNANIE

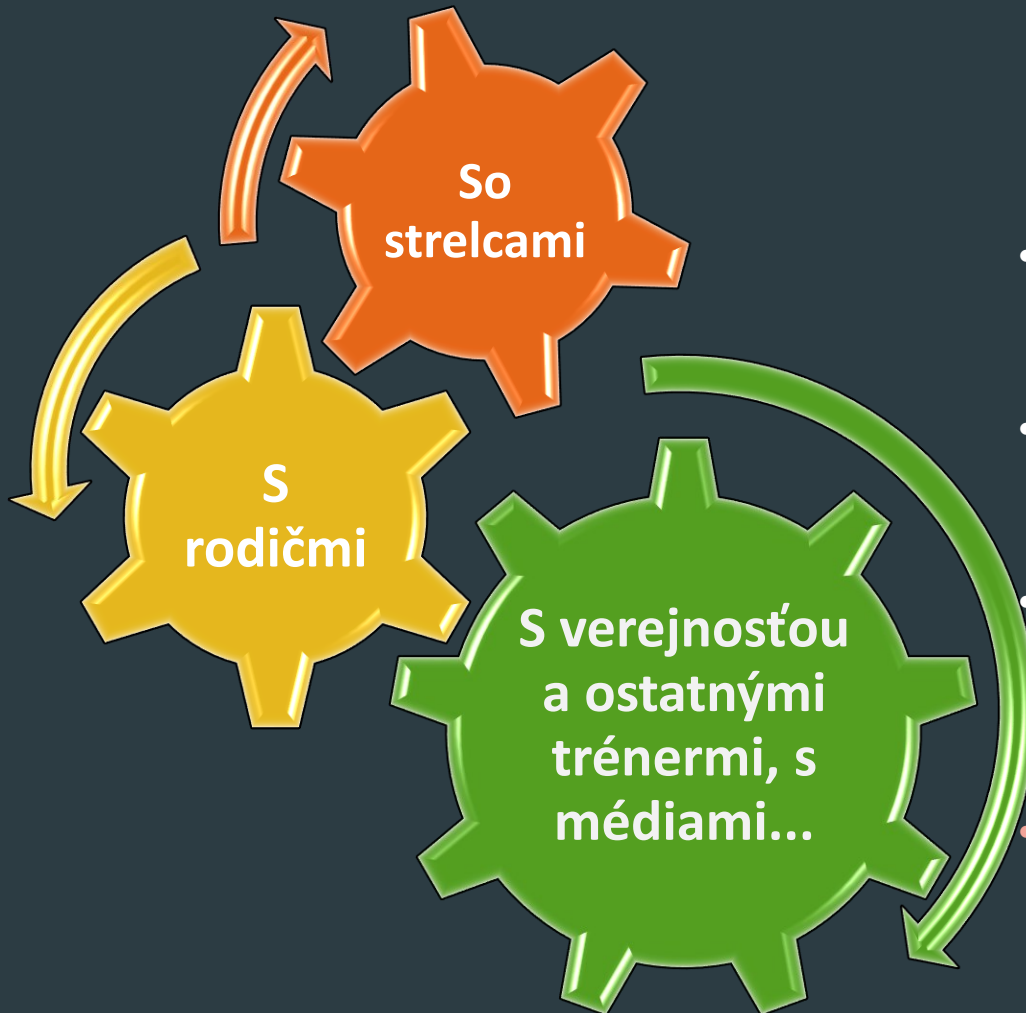


TRÉNER KOMUNIKUJE SO STRELČAMI



- Komunikácia vychádza zo vzájomného vzťahu
- Nezabúda na individualitu a vek
- Komunikuje zrozumiteľne, jednoznačne
 - Dôvera a tabu

TRÉNER KOMUNIKUJE S VEREJNOSŤOU, S OSTATNÝMI TRÉNERMI, MÉDIAMI...:



- Zoznámiť verejnosť s lukostreľbou – príjemným, milým, vľúdnyim spôsobom.
- Medziludská úcta, rešpektovanie.
- **ROZHODCA BY NIKDY NEMAL KOMUNIKOVAŤ SO STRELCOM, ALE S JEHO TRÉNEROM**
- **INÝ TRÉNER ROVNAKO OSLOVUJE TRÉNERA ZVERENCA A NIE JEHO OSOBNE !!!**

TRÉNER KOMUNIKUJE S RODIČMI:

- Nezapájať ich do tréningu.
- Rodič nie je tréner, nenechať ho v tomto omyle.
- Snažíme sa zachovať jeho rolu ako vonkajšieho pozorovateľa.
- Ich hlavnou úlohou je psychická opora, logistika prepravy a finančné zázemie



TRÉNER KOMUNIKUJE SO STRELCAMI :



DETI:

- **POVZBUDZOVAŤ**
 - byť konkrétni
 - komentujem snahu, chovanie, prejavy, nikdy nie osobnosť, žiadne „si šikulka“
- **TREBA MAŤ TRPEZLIVOSŤ**
 - uistiť sa , že dieťa naozaj vníma
 - nechať ho zopakovať zadanie vlastnými slovami=najlepšia spätná väzba.
- **VZBUDZOVAŤ DÔVERU**
- **JEDNAŤ FÉROVO A SPRAVODLIVO**
- **NEPOSLÚCHANIE VS. NUDA**
- **VŠETKO RIEŠIŤ TU A TERAZ**
 - určite nie neskôr a najmä nie s rodičmi.

TRÉNER KOMUNIKUJE SO STRELCAMI :



PUBERTA :

- VEĽMI ZLOŽITÉ OBDOBIE
 - biologická vyspelosť
 - emocionálna a psychická labilita
- PRUDKÉ EMÓCIE, SKLON K PESIMIZMU
- NEUKOTVENÉ SEBAVEDOMIE
- KĹÚČOVÁ JE DÔVERA A PRÍSTUP
- VZDOR K AUTORITAM
- **AKO S PUBERTÁKOM KOMUNIKOVAŤ**

Je to už dospelák, alebo ešte dieťa?

- OTVORENOSŤ VOČI ZMENÁM
- PEVNÉ NERVY A VNÚTORNÝ KLÚD



TRÉNER KOMUNIKUJE SO STRELCAMI :

MUŽSKÝ PRINCÍP

- PRIRODZENÁ autorita, SÚŤAŽIVOSŤ, POST ALFA SAMCA, PRINCÍP LOVCA, KONFLIKT AJ BITKA JE „KOMUNIKAČNÝ PROSTRIEDOK“, NEVYŽIADANA rada = predpoklad, že to sám nedokáže, *“hovor so mnou, do hlavy ti nevidím, ..*

ŽENSKÝ PRINCÍP

- SPOLUPRÁCA, VZŤAHY, EMÓCIE, kľúčová je opäť dôvera, RIVALITA je až naučená vekom, KAŽDÝ konflikt zanecháva hlbšie rany a dlhšie si ho pamätajú, *pýtať sa na pocity, ženy potrebujú komunikovať, veľký vplyv emócií..*
POZOR NA CYKLUS 😊





„Každý ma svoju svetlú aj temnú stránku „



Ak súhlasíte, môžeme prejsť na otázky.

ZÁSADY FAIR - PLAY

• DEFINÍCIA

„Fair-play znamená omnoho viac než len iba rešpektovanie pravidiel; nesie v sebe aj pojmy priateľstva, rešpektovania druhého a športového ducha. Je to spôsob myslenia, nie iba správania“

-Kódex športovej etiky.



1. V SÚŤAŽI bojujem čestne a podľa pravidiel.
2. UZNÁM, ak je súper lepší, po zápase mu podám ruku, vzdám mu tým hold .
3. VÍŤAZSTVO nie je dôvod k nadradenosti.
4. AJ PORAZENÝ si zaslúži uznanie, nie je terčom posmechu, ani skrytého.
5. SÚŤAŽ má rovnaké podmienky pre všetkých.
6. NA SÚŤAŽI rešpektujem pokyny a nariadenia rozhodcu a organizátora, riadim sa podľa nich.
7. CHCEM VYHRAŤ, ale nie za každú cenu.
8. DIVÁCI sú súčasťou športovej akcie, potleskom vzdávajú česť víťazom i porazeným.
9. FÉROVÉ športové chovanie je mi vlastné i v každodenných životných situáciách.
10. SVOJÍM CHOVANÍM idem príkladom mladším športovcom.

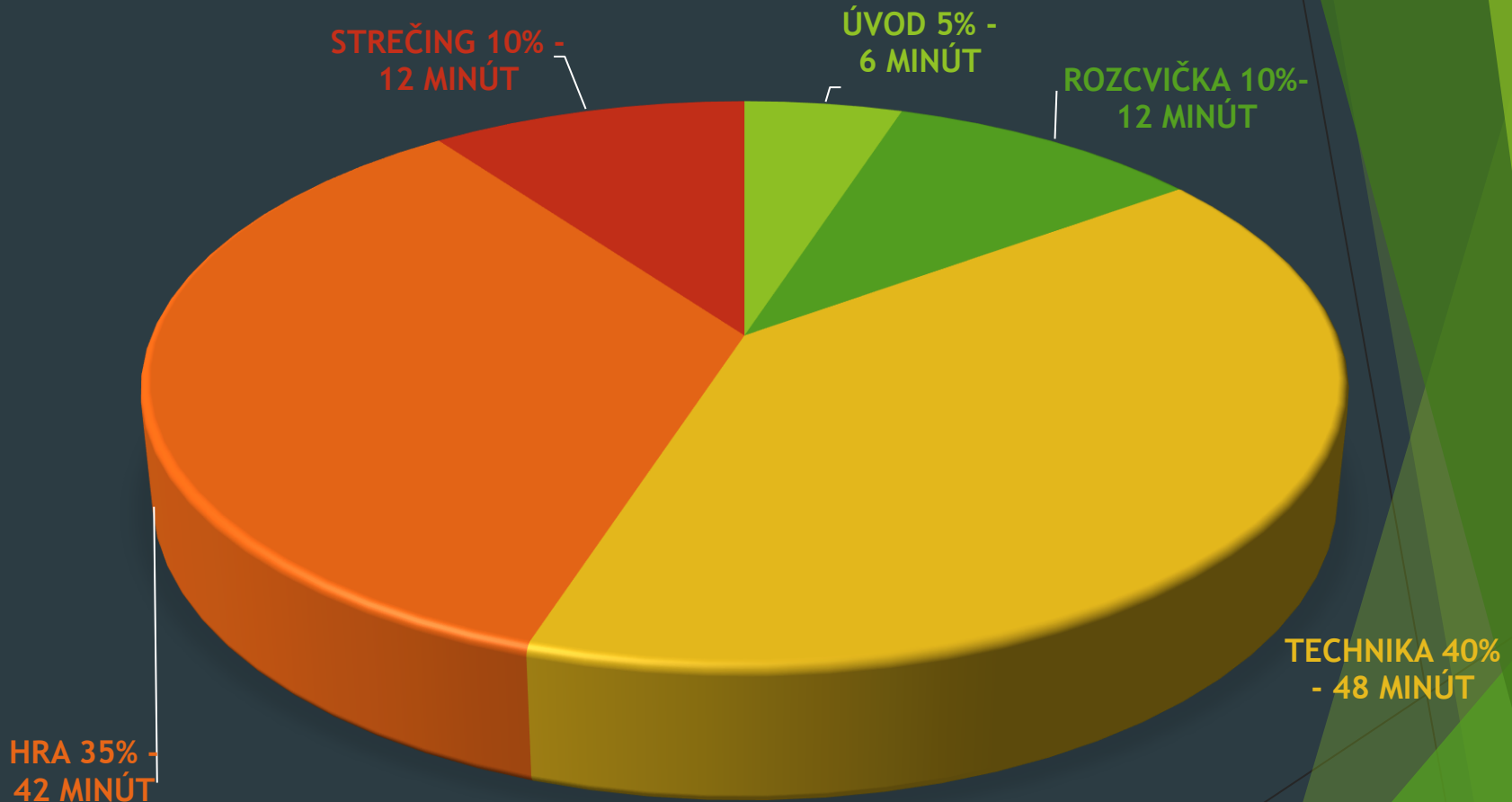
Ak súhlasíte, môžeme prejsť na otázky.

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA



TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V %



ROZCVIČKA – kruhová, dynamická:

zahriatie/uvoľnenie/naštartovanie svalov



PEVNÝ POSTOJ - ROZCVIČKA



SKUPINA



DVOJICE

ROZCVIČKA



ROZCVIČKA



HRY – tematické: svietiace kruhy, sviečka, Vianoce..



HRY – Mikuláš...

(ovocie, sladké, oriešky, uhlie)



HRY – „šípky“



HRY – tematické: -Halloween, - nauč ma strieľať..



HRY – tématické – ústupovka s putovným pohárom na týždeň



HRY – tématické – ústupovka s putovným pohárom na týždeň



HRY – imitácia súťaže (2D terče + bodovačky, HDH ,WA pravidlá..)



KOMPENZÁCIA , počas streľby, na záver statický strečing



Ak súhlasíte, môžeme prejsť na otázky.

METODIKA

výuky streľby z luku pre

ZAČIATOČNÍKOV

ZÁKLADNÉ DELENIE:

1. VEREJNOSŤ.

**2. ZAČÍNAJÚCI
ŠPORTOVEC.**

1. VEREJNOSŤ:

Ukážky lukostreľba pre verejnosť, team building, tábory, kde za hodinu sa premelie viac ako 80 ľudí.

► PRÍPRAVA ŠPORTOVISKA

- Improvizácia strelnice
- Vzdialenosť terčov 5-10m
- Bezpečnosť – dopadová zóna, strelecká čiara
- Dostatok trénerov a inštruktorov, tzn. 1strelec= 1 tréner

► ÚLOHA TRÉNERA

- Zabezpečenie bezpečnosti akcie
- Naučiť strelca trafiť sa na krátku vzdialenosť
- Vzbudiť záujem o lukostreľbu
- Chrániče
- Ako nasadiť šíp

1. VEREJNOSŤ (*pozor na team building)



2. ZAČÍNAJÚCI ŠPORTOVEC:

Záujemca - športovec, dochádza na tréning min 1x týždenne. Ide o prácu s jednotlivcom, alebo so skupinou..

▶ PRÍPRAVA ŠPORTOVISKA

- Vhodné náčinie: slabé luky, pomôcky pre nácvik techniky, therabandy..
- Bezpečnosť – dopadová zóna, strelecká čiara
- Dostatok trénerov a inštruktorov, tzn.
5strelcov = 1 tréner

▶ ÚLOHA TRÉNERA

- Zabezpečenie bezpečnosti tréningu
- Vytvoriť stabilný technický základ pre budúce súťaženie
- Vytvoriť kladný vzťah k športu

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA

Športový tréning je zložitý a účelne organizovaný proces rozvoja špecializovanej výkonnosti športovca vo vybranom športovom odvetví alebo disciplíne (Choutka – Dovalil, 1991).

CVIČEBNÉ POMÔCKY

EXPANDÉR (1,5m)
CVIČNÝ LUK
-2 (slabý náťah 10lb)
ZRKADLO



2. ZAČÍNAJÚCI ŠPORTOVEC:

Záujemca - športovec, dochádza na tréning min 1x týždenne. Ide o prácu s jednotlivcom, alebo so skupinou..

► BEZPEČNOSŤ

- Naučiť povely = písťalka + ústny povel :
- „streľba povolená“
- „streľba ukončená“
- „po šípy“
- Zákaz mierenia na seba
- Zákaz prekročenia streleckej čiary pre signálom

► ADMINISTRATÍVA

- Prihláška do klubu
- Podpis o poučení bezpečnosti
- Lekárska prehliadka
- GDPR – foto na soc.siete
- Zoznámenie sa s klubovými pravidlami

2. ZAČÍNAJÚCI ŠPORTOVEC:

Záujemca - športovec, dochádza na tréning min 1x týždenne. Ide o prácu s jednotlivcom, alebo so skupinou..

► ZOZNÁMENIE SA S MATERIÁLOM

- Chrániče (prstov, zápästia, hrudníka)
- Časti luku (horné a dolné rameno)
- Časti tetivy (horné a dolné očko)
- Šípy (smerové pierko)
- Ako nasadiť šíp do tetivy

► NÁCVIK TECHNIKY

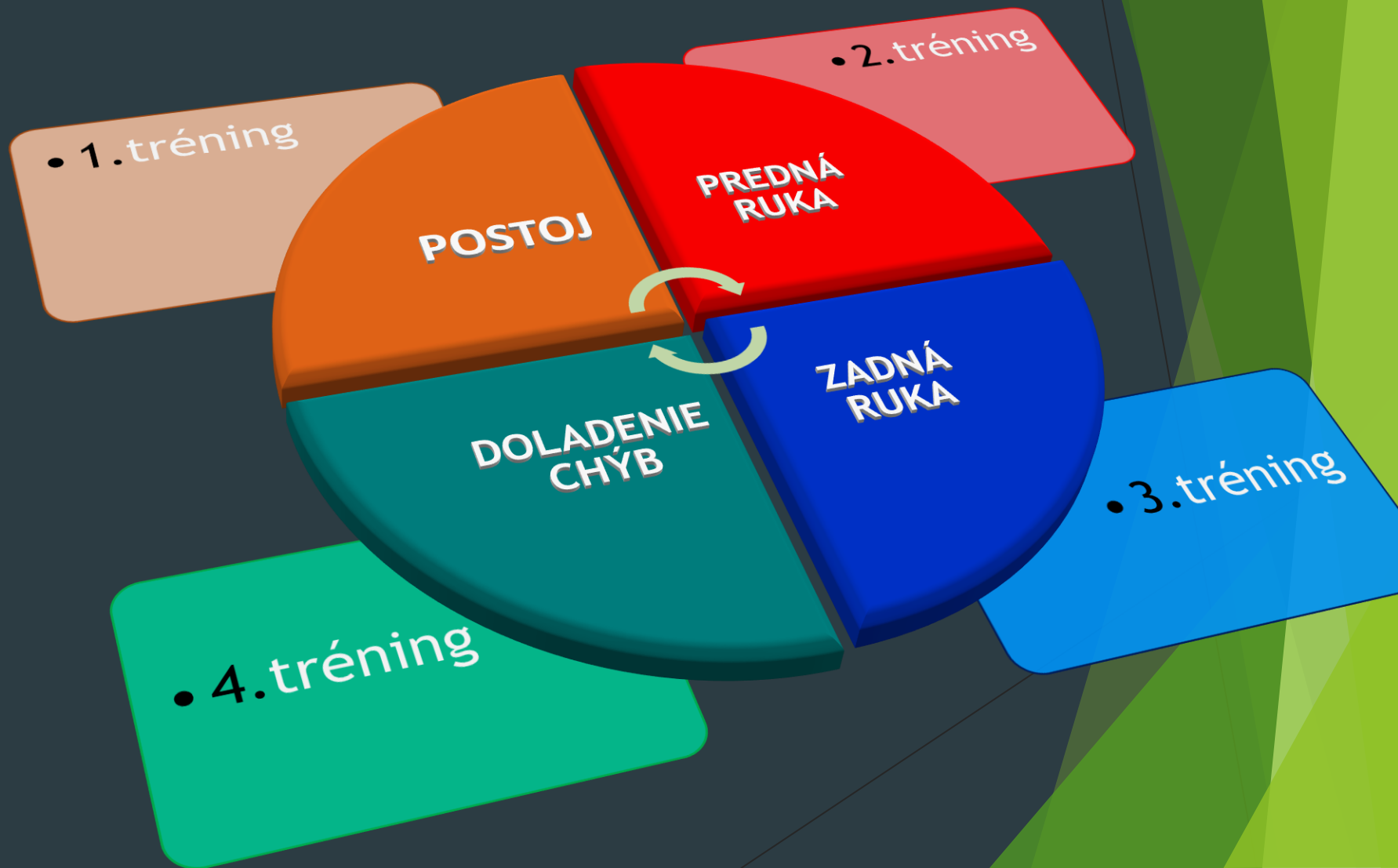
- Forma tréningovej jednotky
- Nácvik bez luku (expandér)
- Rozdelenie základov do niekoľkých tréningov
- Vhodné striedanie s hrou

TECHNIKA STREĽBY



TECHNIKA STREĽBY

NÁCVIK TECHNIKY = behom mesiaca zvládnuté základy



1. TRÉNING – nácvik techniky :

0. Určiť dominantné oko
1. POSTOJ na šírku ramien, stabilná rovná os tela, podsadenie panvy.
2. PREDNÁ RUKA - Pozície 1-2-3
 - 1 = zdvihnutie ruky do výšky očí
 - 2 = náťah luku (ukotvenie na tvár, pozor na výšku lakťa)
 - 3 = vypustenie – ZADNÁ RUKA
4. DOLADENIE CHÝB, OPAKOVANIE

1



2



3

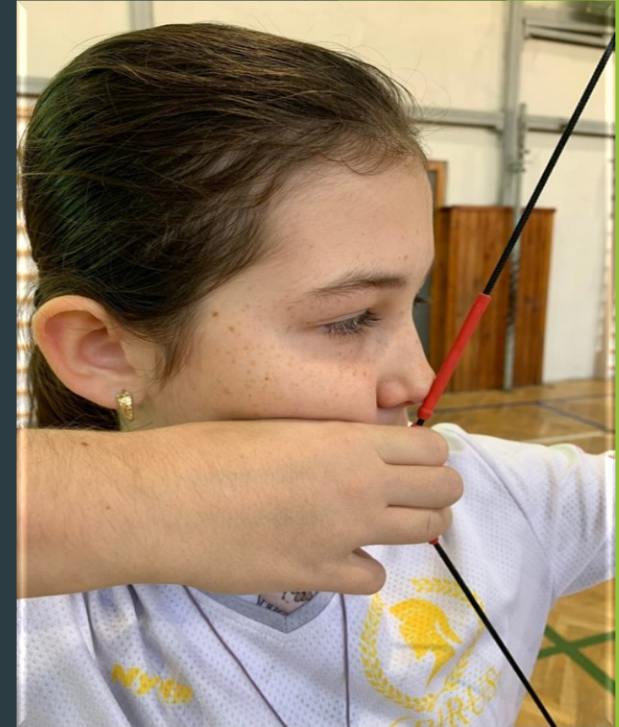
TECHNIKA - NÁCVIK UKOTVENIA



S EXPANDÉROM



KOŠŤ NA KOŠŤ



TETIVA - NOS

NÁCVIK VYPUSTENIA



S EXPANDÉROM



ZAVRETÉ OČI



PRÁZDNA
TERČOVNICA

NÁCVIK VYPUSTENIA



POHYB LOPATIEK



IMITAČNÝ POHYB

PLYNULÝ POHYB NA 7 DÔB – FÁZY VÝSTRELU



FÁZY VÝSTRELU :



1. ZALOŽENIE ŠÍPU
2. UCHOPENIE TETIVY
3. OPRENIE LUKU
4. NALADENIE NA VÝSTREL
5. SPEVNENIE TELA
6. OTOČENIE LAKŤA
7. ZDVIHNUTIE LUKU
8. PREDNÁŤAH
9. NÁŤAH
10. KOTVENIE
11. MIERENIE
12. ROZPÍNANIE
13. VYPUSTENIE
14. PAUZA
15. WC-HAWAI-LEV 😊

13,14,15

1,2,3

10,11,12

4,5,6

7,8,9

ODPORÚČANIA PRE PRAX

- ▶ PRIHLIADAŤ NA DIVÍZIE (OL,TRRB,BB,TRLB, PHBH,HU,CU,CRB)
- ▶ NÁCVIK S DOSPELÝMI / SKÚSENEJŠÍMI LUKOSTRELcami



ODPORÚČANIA PRE PRAX

- ▶ PRIHLIADAŤ NA VEK, DETI NIE SÚ MALÍ DOSPELÍ
- ▶ HRA 50%
- ▶ VIAC CVIČEBNÝCH JEDNOTIEK,
- ▶ STAGNÁCIA
=NUDA
=NEZÁUJEM.



ODPORÚČANIA PRE PRAX

► INTERAKCIA S KOLEKTÍVOM



Ak súhlasíte, môžeme prejsť na otázky.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- ▶ DOVALIL, J. et al., 2002. Výkon a tréning ve sportu. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN: 80-7033-760-5.
- ▶ FEČ,R., FEČ,K. 2013.Teória a didaktika športového tréningu. FHPV PU v Prešove.
- ▶ CHOUTKA, M. – DOVALIL, J., 1991. Sportovní tréning. Praha: Olympia / Karolium 1991. 335 s. ISBN: 80-7033-099-6.
- ▶ LIBRA, J., 1985. Speciální motorická docilita a učení. Praha UK.
- ▶ SÝKORA, F. et al., 1995. Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník.
- ▶ VELČÍK,M. internetová publikácie s označením „Športová lukostreľba - techniky streľby“.
- ▶ ŠIPEK, J., ŠIPEKOVÁ H. 2001 Bezpečnosť, Osobnosť trénera

POĎAKOVANIE

Ďakujem veľmi pekne za Vašu pozornosť.

PRAKTICKÁ ČASŤ