



Rijeka, 03.06. 2018.

Hrvatski streličarski savez

Predmet: Izvještaj o provođenju streličarskog kampa u Mrkoplju

Streličarski savez PGŽ i SK Rijeka organizirali su streličarski kamp u periodu od 1.- 3. lipnja 2018. god. u Mrkoplju

Voditelj kampa je trener SK Rijeka Josip Šarić.

U organizaciji kampa pomogli su i slijedeći volonteri:

- Dubravko Buden, SK Agram
- Damir Kolarek, SK Cekin
- Velibor Mitrović, SK Rijeka
- Dorjan Močinić, SK Rijeka
- Marta Matić, SK Maura Kal

Kampu je prisustvavo 21 streličar iz streličarskih klubova Rijeka, Cekin, Poreč-Parenzo te Maura Kal.

Svi streličari smješteni su u Hostel u „Skijaški dom“ u Mrkoplju.

Ciljevi i zadaci kampa

1. Razvoj motoričkih sposobnosti

- savladavanje tehnike gađanja lukom i strijelom (osnovni stav za gađanja, položaj nogu i tijela, postavljanje prstiju na tetivi, smještanje glave tijekom nišanja)
- korištenje vježbi zagrijavanja (razgibavanje zglobova i zagrijavanje mišića prije početka gađanja)
- razvijanje sposobnosti upravljanja svojim mišićnim pokretima tijekom gađanja (postavljanje ramena i gornjeg dijela tijela, smještanje prednje i zadnje šake, otpuštanje tetive sa prstiju)

2. Podizanje stupnja tjelesne snage i izdržljivosti

- provođenje općih vježbi zagrijavanja i razgibavanja muskulature
- pokretanje mišića i podizanje osnovne snage muskulature prije početka gađanja
- priprema mišića za početak gađanja bez strijele
- gađanje lukom i strijelom u metu

3. Učenje tehnike gađanja lukom i strijelom

- gađanje lukom i strijelom u različitim uvjetima
- podizanje stupnja tehničkog rukovanja streličarskom opremom



4. Razvoj psiholoških sposobnosti

- razvijanje osnovnih osobina (jačanja snage volje, želje za uspjehom)
- stvaranje osjećaja "ja to želim-ja to mogu" (razvijanje snage volje, psihološke sigurnosti i koncentracije tijekom gađanja)
- razvijanje međusobnog natjecateljskog duha i osjećaja za pobjedom (pozitivni međusobni odnos između mladih streličara)

5. Razvoj socijalnih sposobnosti

- razvijanje osjećaja za grupno ponašanje
- stvaranje osjećaja međusobnog pomaganja i suradnje tijekom rada
- razvijanje osjećaja "ja to želim-ja to mogu" (razvijanje snage volje, psihološke sigurnosti i koncentracije tijekom gađanja)

6. Usvajanje vještina u FIELD disciplini

- utvrđivanje nišana na svim udaljenostima
- uvježbavanje gađanja na kosinama
- promjena nišana na kosinama
- uvježbavanje gađanja na dijagonalama
- procjenjivanje udaljenosti

Proljetni streličarski kamp je uspješno proveden u našoj već možemo reći stalnoj bazi u Mrkoplju. U neposrednoj blizini smještajnog objekta nalazi se nogometno igralište kao i skijalište što pruža uvjete za treniranje metnog i poljskog (FIELD) streličarstva.

Treneri SK Rijeka Josip Šarić i SK Cekin Damir Kolarek vodili su pripreme mladih streličara za državno prvenstvo za djecu do 14 godina u metnom streličarstvu koje se za dva tjedna održava u Rijeci.

Trener SK Agram Dubravko Buden održao je pripreme za natjecanja u poljskom (FIELD) streličarstvu. Tijekom priprema mlade je streličare učio tajnama i zahtjevima koje pred njih stavlja gađanje u toj disciplini.

Kamp je pratilo lijepo vrijeme te prijateljsko ozračje među mladim streličarima iz raznih krajeva Hrvatske koji su osim novih streličarskih saznanja stvorili i nova prijateljstva.

Streličarski Savez PGŽ

Dorjan Močinić
Predsjednik saveza