

Strokovni razvoj trenerjev in mladih tekmovalcev z zračno pištolo

Lokacija: Ljubljana

Datum: 24.4.–26.4.2026

Trener: Goran MIKEC (SRB)

Tekmovalci: Teja MIKEC (SRB), Eva VODOPIVEC, Eva KOZMELJ, Taja JOVANOVIĆ, Renee LENZI, Miha FRAS, Kasper BERANEK in Matjaž HAJDINJAK

V okviru prizadevanj za nadaljnji strokovni razvoj reprezentančnega sistema sta Andreja Vlah in Andrej Brunšek vzpostavila stik s srbskim trenerjem Goranom Mikcem, ki se lahko pohvali z bogatimi mednarodnimi izkušnjami na področju vrhunskega športa. Goran Mikec je trener vrhunskega tekmovalca Damirja Mikca in svoje hčerke Teje Mikec. Njegovo delo zaznamuje visoka strokovna raven, kar potrjuje tudi uspeh na zadnjih Olimpijskih igrah.

Cilji sodelovanja:

Sodelovanje je zasnovano kot krajši strokovni obisk, z namenom dviga kakovosti trenažnega procesa in strokovnega znanja znotraj reprezentance. Kamp je namenjen trenerjem, ki želijo spoznati organiziran tehnični pristop dela s pištolo. Prednost je gradnja pravilnih tehničnih temeljev pri športnikih, razumevanje procesa, razvoj zavedanja lastnih napak in načinov njihovega odpravljanja. Vsakemu športniku se pristopa individualno, glede na njegovo trenutno tehnično raven.

Kamp je organiziran v štiri sklope, razporejene čez tri dni.

Okvirna časovnica:

Petek (trenerji prihajajo po službi)

16:00 – 20:00: Prihod, predstavitev, spoznavanje, kratek uvod v principe tabora

Sobota (celodnevni treningi z odmori)

09:00 – 13:00: Tehnični sklop 1 (strelski položaj, dvig pištole)

13:00 – 16:00: Odmor za kosilo / prosti čas

16:00 – 20:00: Tehnični sklop 2 (merjenje in proženje, integracija tehničnih elementov)

Nedelja (zaključek in taktične vaje)

09:00 – 13:00: Mentalna mapa, integracija celotnega cikla, taktika meča

13:00 – 14:00: Opcijski kratek odmor / kosilo

14:00 – 17:00: Zaključni trening, individualni pogovori, povratne informacije, evaluacija

Pomembno:

Nikoli več kot 4 ure treninga zapored za mlajše strelce

Vključeni kratki odmori med bloki (10–15 minut vsako uro ali uro in pol)

Večji poudarek na kakovosti treninga in procesu, ne na količini strelcev

Predstavljen program:

Začne se s predstavitvijo in spoznavanjem, kratkim uvodom programa ter tem, kaj se pričakuje od trenerjev in športnikov.

Načrtovano je postopno uvajanje elementov tehnike v dinamiki, ki sledi napredku in razumevanju udeležencev kampa. Hkrati se bo delalo na tem, kako poteka komunikacija in povratne informacije ter zakaj je poudarek na procesu, ne na rezultatih.

- Strelski položaj kot osnova vsega in kako nestabilnost v položaju neposredno vpliva na vsak naslednji element tehnike.
- Tehnika dviga pištole — faze gibanja, kontrola poti in zaustavitve v položaju merjenja. Tukaj se uvaja pojem konsistentnosti gibanja in pojasni, zakaj se vsak strel začne z dvigom, ne z merjenjem.

- Merjenje in proženje kot integriran proces. Pojasni se, zakaj ti dve elementi ne moreta biti obravnavana ločeno in kaj se zgodi, ko se sprožitev izvede brez pravilnega merjenja ali obratno.
- Integracija vseh elementov v enoten tehnični cikel.
- Športniki prejmejo jasno mentalno karto — od položaja do zaključka strela.
- Uvod v taktiko vodenja tekme.

Vsak blok predavanj se zaključi s kratkim pogovorom o individualnih izkušnjah in morebitnih opaženih navadah, ki jih športniki sami prepoznajo pri sebi. Trener beleži opažanja, ki bodo služila kot izhodišče za naslednje jutro.

Sodelovanje predstavlja odlično priložnost za dvig kakovosti trenažnega procesa in strokovnega znanja v reprezentanci. Kratkoročni obisk mednarodno uveljavljenega trenerja lahko dolgoročno pozitivno vpliva tako na delo trenerjev in tekmovalcev. Razvoj domačega trenerskega kadra.

Ljubljana, 25.3.2026

Andreja Vlah
Vodja reprezentance za puško in pištolo