



vsebina

↑ *Otvoritev evropskega prvenstva s puško šibrenico, Pragersko 2006.*

Strelstvo – Informacije Strelske zveze Slovenije 2006 / maj 2007

- 2 Uvodnik**
- 4 26. razglasitev najboljših strelcev**
- 6 Strokovni prispevki**
 - 6 Psihologija športa v strelstvu
 - 13 Letni načrt dela za začetnike v streljanju z zračno puško
- 16 Rezultati tekmovanj**
 - 16 Mednarodna tekmovanja
 - 20 Druga mednarodna tekmovanja
 - 27 Državna prvenstva
 - 33 Državne lige
 - 37 Druga tekmovanja
- 39 Jubilanti**
- 40 Predstavljamo vam**
 - 40 Vladimir Ravnika – SD Vrhnika
 - 41 Miran Omerzu – SD Vrhnika
- 42 V spomin**
 - Janez Podgornik, Elvira Vončina, Emil Markošek, Dragan Milič
- 40 Iz strelskih regij**
 - 44 Strelski turnir z orožjem na črni smodnik

- 45 50 let SD Trbovlje
- 46 Pokal Postojne
- 46 Tradicionalno srečanje strelcev
- 47 Strelci iz Kidričevega Guinnessovega rekorda ne dajo iz rok
- 47 Tretje športne igre upokojencev južnoprimorske regije
- 48 SD Vremščica
- 48 Sejem LOV, Gornja Radgona

Izdaja uredniški odbor Strelske zveze Slovenije:

Edvard Progar (predsednik), Damijan Klopčič in Janko Melanšek

Odgovorni urednik: Savo Strmole

Naklada: 500 izvodov

Oblikovanje, prelom in tisk: Future Art, d.o.o.

Prispevkov in nenaročenih fotografij ne vračamo. Revija je sofinancirana s sredstvi Fundacije za šport.

Fotografija na naslovnici:

Rajmond Debevec, zmagovalec svetovnega pokala z MK puško 3 x 40, Granada 2006.



uvodnik

Kdor ne napreduje, zaostaja! Znana misel velja tako v gospodarstvu kot v športu. K napredku vodi le hitro prilagajanje razmeram v okolju, samozadovoljstvo z doseženim pomeni korak nazaj. Če ne danes, jutri zagotovo. Nad tem se moramo zamisliti tudi v strelskem športu, kjer že dolgo ni zapihal noben zadosti močan veter sprememb. V mislih imam zlasti take spremembe tekmovalnih sistemov, ki bi to panogo naredile prijaznejšo gledalcem, televizijskim kameram, novinarskim peresom in s tem tudi sponzorjem, brez katerih bo vztrajanje v športu, na prizorišča katerega ljudje ne prihajajo v tisočih, vedno težje. Bolj ali manj je namreč na dlani, da je sedanj sistem tekmovanj po pravilih svetovne strelske organizacije ISSF za majhno državo, kot je Slovenija, vse prej kot zadosti zanimiv za uresničevanje omenjene misli o odpiranju javnosti. Ob gledanju televizijskih prenosov ali posnetkov s tekmovanj, kot so curling, golf, balinanje, bob in druge panoge, katerih svetovna združenja še zdaleč ne premorejo toliko članic kot ISSF, se podobno kot veliko slovenskih strelcev sprašujem, kdaj bodo na nekem televizijskem športnem kanalu prenašali tudi tekmovanja za svetovni pokal v streljanju z zračno puško ali pištolo ali na primer naše državno prvenstvo. Kljub drugačnim željam si upam trditi, da nikoli, saj na malih zaslonskih ni prostora niti za svetovna ali evropska strelska prvenstva. Tisti nikoli je seveda namenjen sedanji obliki tekmovanj, ki širšega gledalstva res ne morejo pritegniti.

Ko so pred časom na Eurosportu prikazali neko neformalno strelsko tekmovanje v obliki dvobojev, kjer tekmovalci niso ciljali papirnatih ali elektronskih desetih, temveč povsem drugačne tarče po sistemu zadeneš ali zgrešiš, je

zadeva v vrstah strelcev naletela na odobravanje, da ne rečem navdušenje, od spopada za krono so nekaj končno imeli tudi gledalci. Zadeva se je pri neformalni obliki žal tudi ustavila. Mednarodna krovna organizacija razen uvedbe nove discipline streljanja v premične tarče (ki v Sloveniji še ni dobila državljanstva) že dolgo ni iznašla nič takega, za kar bi lahko rekli, da je bil dosežen napredek, in kar bi naš najstarejši olimpijski šport moderne dobe vrnilo v elektronske in tiskane medije ter tako dalo mladini razlog več, da se mu zapiše v večjem številu kot zdaj. Potrebujemo torej spremembe, saj bomo brez njih v sedanjem skomercializiranem svetu kljub bogati tradiciji prej ali slej pristali na obrobju, ki sicer vse bolj že prihaja v naše vidno polje. Na Strelski zvezi Slovenije smo v tej smeri že začeli delati prve korake. V pripravi je nov pravilnik ligaških tekmovanj, riše se nova shema organiziranosti zveze. Brez vaše podpore bo ta poskus podobno kot prej omenjeni televizijski strelski dogodek ostal le pri prototipu, brez serijske proizvodnje, ki bi ji sledile vedno nove in nove inovacije neposrednih uporabnikov. Za prepotrebne večje korake bi se sicer morali zganiti tudi ljudje na Svetovni strelski zvezi, toda nekje je treba začeti.

V letu 2006 smo uvedli še eno novost, tj. kategoriji cicibanov in mlajših pionirjev. Upam, da nam bo na zvezi uspelo vzgojiti tudi zadostno število strokovnega kadra, ki bo znal poskrbeti za tako privlačne oblike vadbe, da se ti naši nadobudneži ne bodo že po nekaj obiskih strelišča naveličali zahtevnega iskanja ravnotežja med zelenim in uresničljivim.

Ernest Sečen



26. razglasitev najboljših strelcev

Na 26. razglasitvi najboljših strelcev SZS, ki je bila konec leta 2006 v gostišču Livada v Ljubljani, so po posameznih kategorijah prejeli naslove najboljših naslednji tekmovalci in društvo:

pionirka: ŽIVA DVORŠAK, SD Olimpija,
pionir: GAŠPER OBLAK, SD Gorenja vas,
mladinka: JELICA MAJSTOROVIČ, SD Leskovec,
mladinec: SIMON SIMONIČ, SD Juršinci,
strelka: ZDENKA STOLNIK, SD Olimpija,
strellec: RAJMOND DEBEVEC, SD Olimpija in
strelsko društvo: SD GORENJA VAS.

Za organizacijsko delo v Strelski zvezi Slovenije in spodbujanje strelskega športa so prejeli priznanja naslednji strelski delavci:

zlate plakete:

IVAN ŠAVORA: SD Središče ob Dravi za več kot 50-letno delo v strelski organizaciji,

KONRAD KRAMBERGER: SD Kidričevo za več kot 50-letno delo v strelski organizaciji,

JOŽEF MAUČEC: SD Štefan Kovač, Turnišče za več kot 30-letno delo v strelski organizaciji,

KAREL POJBIČ: SD Štefan Kovač, Murska Sobota za več kot 30-letno aktivno delo v strelstvu in organih SZS,

BORIS GORIŠEK: SD Dužan Poženel za več kot 30-letno aktivno delo v društvu in organih SZS;

srebrni plaketi:

MARJAN ISTENIČ: SD Postojna za dolgoletno delovanje v strelstvu,

BOJAN LAMPREHT: SD Vrhnika za dolgoletno delovanje v strelstvu;

bronasto plaketo:

BRANKO FATUR: Radio Koper in Primorske novice za popularizacijo strelstva;



↑ Najstrelci 2006 (z leve): Aleš Košir (SD Gorenja vas), Rajmond Debevec, Zdenka Stolnik, Simon Simončič ml., Jelica Majstorovič, Gašper Oblak in Živa Dvoršak.

posebno priznanje:

podpolkovnik **BORUT FLAJŠMAN**: za pomoč pri izvedbi EP 2006 s puško šibrenico.

Priznanja Strelske zveze Slovenije za športne dosežke so prejeli:

zlato plaketo:

RAJMOND DEBEVEC: za zmago v finalu sv. pok. v Granadi z MK-puško 3 x 40, za osvojeno 3. mesto na SP v Zagrebu s puško VK 60 LEŽE in izenačen DR s puško VK 60 leže s 598 krogi;

srebno plaketo:

IZIDOR HREŠČAK: za osvojeno 4. mesto na svetovnem prvenstvu v Stayerju s samostrelom 30 m kombinacija;

bronaste plakete:

MOJCA PORŠ: za izenačen DR mlajše mladinke zračna pištola s 364 krogi in nov DR s 367 krogi v isti disciplini; **SD GORENJA VAS**: iz-

enačen ekipni DR pionirji zračna puška (Gašper Oblak, Lenart Oblak, Andrej Peternel) s 552 krogi in v isti postavi za DR pionirji MK-puška 3 x 10 s 726 krogi; **ROK PUČKO**: za izenačen DR mlajši mladinci zračna pištola s 370 krogi; **VESNA KRŽAN**: za DR članice zračna pištola s finalom s 482,6 kroga; **SIMON SIMONIČ**: za DR mladinci zračna pištola s finalom s 668,5 kroga; **ANDREJ BRUNŠEK**: za DR z MK-hitrostrelno pištolo s 525 krogi; **GABRIELA PEŠEC**: za DR mlajše mladinke MK-športna pištola s 524 krogi; **GAŠPER OBLAK**: za DR pionirji MK-puška 3 x 10 z 256 krogi; **MARK SOJER**: za DR mladinci trap s finalom s 129 zadetki; **BOŠTJAN MAČEK**: za DR člani trap s finalom s 143 zadetki; **ROBERT BLAŽKE**: za IDR mladinci zračna puška s 592 krogi.



strokovni prispevki

Psihologija športa v strelstvu

Stres in predtekmovalna stanja v strelstvu



Stres je že dolgo časa ena najbolj obravnavanih tem v psihologiji predvsem zaradi rastočega tempa življenja. To še posebno velja za šport. Glede na to, da je tekmovalec stalno pred nekimi zahtevami in ima vedno neke želje in pričakovanja, je zato posebno na tekmah vedno pod vplivom stresa, vendar pa to še ne pomeni, da je njegova reakcija vedno negativna. Nekateri se znajo s stresorji dobro spoprijemati, drugi v takih situacijah prepogosto podleajo pritiskom. Stres kot negativno

reakcijo bomo zaznali takrat, ko bomo imeli občutek, da se ne znamo uspešno spoprijeti z zahtevami, ki jih imamo pred seboj. Tako bo športnik imel več treme, če bo imel občutek, da je na tekmo slabo pripravljen, če mu bo manjkalo samozavesti, če bo pred njim nasprotnik, s katerim se ne zna spoprijeti. Če se negativne stresne reakcije pri strelcu ne pojavijo, potem se zna s tem stresorjem dobro spoprijeti. Stres povzroči tri sosledne reakcije: alarmno reakcijo, odpor/prilagoditev in izčrpanost/izgorelost. Stres se kaže na tri načine: fiziološko, doživljajsko in vedenjsko. Poglejmo si nekaj običajnih simptomov stresa.



drom”. Skoraj trenutno in v neposredni povezavi s pojemajočo zunanjo grožnjo se telo povrne v stanje biokemične uravnovešenosti (homeostazo). Ta odpor v osnovi obrne biokemične procese, ki smo jih opisali v fazi alarmne reakcije. Telo se poskuša pomiriti s pomočjo zmanjšanja krvnega pritiska, znižanja srčnega utripa, uravnave dihanja in telesne temperature. V mnogih pogledih je prilagoditev ključna faza. Če je zaznan stresor izginil ali bil premagan, telo poskuša umiriti stresno reakcijo. Kadar pa se izpostavljenost stresorjem nadaljuje, bo telo zasilne spremembe zamenjalo s prilagoditvami. Tako se ustalijo nekatere telesne reakcije. Tako bodo na primer mišice ostale napete še dolgo potem, ko je stresor že izginil. Za tak odpor je potrebno veliko energije in življenjsko pomembnih zalog in v procesu prilagajanja se lahko izčrpajo zaloge mineralov in vitaminov, ki so potrebni za zdravo funkcioniranje. Če se stanje stresa nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi adaptacijski mehanizmi in telo preide v fazo izčrpanosti. Strokovnjaki za stres so prepričani, da se izčrpanost pojavi takrat, ko je telo podvrženo stanju intenzivnega stresa vsaj šest do osem tednov.

Strelčevo predtekmovalno in medtekmovalno stanje je primer takega stresnega delovanja. Bolj ko je tekma pomembna za strelca, hujši stresor je to zanj. Kako se bo nanj odzval, je seveda odvisno od številnih dejavnikov (energije, ki jo ima, njegove čustvene stabilnosti, pripravljenosti na



Fiziološki znaki	Doživljajski znaki	Vedenjski znaki
glavoboli	živčnost	pretirano kritiziranje drugih
slabost, omotičnost	prisotnost negativnih misli	zmanjšana spolna sla
bolečine v prsih ali pri srcu	vznemirjenost, razdraženost	težave z govorjenjem
bolečine v spodnjem delu hrbta	pomanjkanje energije	pomanjkanje interesa
povečano znojenje	depresivnost	motnje spanja
hitro bitje srca	občutje ujetosti, prizadetosti	povečan ali zmanjšan apetit
zadihanost	izbruhi jeze, nerazumljenost	težave pri odločanju
bolečine v želodcu	otožnost	izogibanje družbi
slabotnost	neprestan strah	
pospešena presnova	znižano samospoštovanje	
prebavne motnje	občutki manjvrednosti	
	sumničavost	
	brezup glede prihodnosti	
	težave s koncentracijo	

Ko zaznamo stresor (naš odziv na situacijo ali dogodek), se po nekaj trenutkih aktivira druga faza tega procesa, to je “splošni adaptacijski sin-

stresorje, sposobnosti sproščanja, samozavesti, pripravljenosti na nalogo, osebnostne čvrstosti ipd.).

Predtekmovalno stanje in obvladovanje teh stanj brez dvoma nenehno zaposluje športnike, trenerje in celotne športne time (vključno s psihologom). Njihova pozornost je usmerjena na analizo športnikovega vedenja pred tekmo in ustrezno pripravo športnika na tekmovanje. Pri analizi vedenja moramo biti pozorni predvsem na aktivacijo (ne premočna niti ne prešibka) in raven samozaupanja pred tekmo. Ustreznost športnikovega vedenja je odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti spoprijemanja s stresom oz. zmanjšanja t. i. tekmovalne anksioznosti in drugih napetosti, ki se v povišani meri pojavljajo pred začetkom tekmovanja. Opazujemo jih lahko na treh ravneh: fiziološki, doživljajski in vedenjski. Vplivajo pa na nastop v smislu povečanja variabilnosti (padci in vzponi), splošnega poslabšanja nastopa, lahko pa tudi popolnoma blokirajo nastop. K temu moramo pripisati še negativen vpliv športnikovih objektivnih strahov (pred poškodbo, pred zmago, pred neuspehom, pred zavrnitvijo) in nezmožnost koncentracije, ki je ključnega pomena za uspešnost. Ker je ob največji koncentraciji tudi poraba mentalne energije velika, je športnik pri nastopu prisiljen nenehno menjavati stanje koncentracije in sproščenosti (ki omogoča pokritje energetske izgube). Hkrati s tem je treba ustrezno razdeliti pozornost na različne dražljaje v okolju, jo hitro prestavljati z enega na drug del in vzdrževati njeno osnovno raven, ki še omogoča, da nastop uspešno pripelje do konca. Športnika je treba usmeriti na izvedbo nastopa bolj kot na rezultat, ki ga obremeni še z dodatnimi pritiski. Za uspešno obvladovanje predtekmovalnih stanj uporabljamo različne načine:

- **na oceno osredotočeno obvladovanje vključuje** kognitivno preurejanje in kognitivno izogibanje (strategije samoprepričevanja in zanižanja),

- **na problem osredotočeno obvladovanje** vključuje aktivno reševanje problema,

- **na čustva osredotočeno obvladovanje** pa zajema tehnike desenzibilizacije neugodnih čustvenih stanj.

Poznavanje športnikovih značilnosti predtekmovalnega vedenja je ključna informacija za športnika samega in njegovega trenerja. Danes, ko je na pomembnih mednarodnih tekmovanjih svetovna elita izredno izenačena po telesni, tehnični in tudi že taktični pripravi, ima vedno pomembnejšo vlogo prav psihična priprava na

tekmovanje. Poznavanje predtekmovalnega stanja športnika je nujen pogoj za sestavo ustrezne taktike za odpravo težav, ki jo navadno sestavi trener ob pomoči psihologa in soudeležbi samega športnika.

Tehnike psihične priprave

Neredko psihologa v športu sprašujejo, kaj sploh s športniki dela. V zadregi smo, kako na to vprašanje odgovoriti. Ljudje si poenostavljeno predstavljajo, da psiholog uporablja konkreten izbor tehnik, s katerimi športnika pripravi na nastop. Pa ni tako. Delo športnega psihologa je v marsičem kliničnopsihološko, pogosto svetovalno, včasih terapevtsko, največkrat pa pedagoško, saj športnika predvsem poskušamo naučiti nekkih vaj in tehnik, s katerimi bi preprečil težave oz. bi mu uspelo v čim večji meri realizirati njegove sposobnosti. Pravzaprav psiholog nastopa v vlogi trenerja psihične priprave. Psiholog v zvezi s psihično pripravo daje navodila, usmerja športnika, mu daje nasvete, "trenirati" pa mora športnik sam. Zmotno si pogosto športniki predstavljajo, da jih bo psiholog " naredil " samozavestne, psihično stabilne in trdne. Mnogi si predstavljajo, da bodo samo prišli k psihologu, ležali na stolu in odšli popolnoma drugačni, psihično dobro pripravljeni in duševno trdni, kakršne jih bo "s čarovniško" palico naredil psiholog. Psihična priprava zahteva izredno veliko vadbe in treniranja, neskončno vztrajnost in učenje, prav tako kakor vse druge oblike vadbe, le da so vaje nekoliko drugačne.

Kljub vsemu pa seveda lahko pri psihični pripravi izločimo nekatere pogostejše uporabljene tehnike in postopke, ki so v športu precej priljubljeni in prinašajo največ koristi:

- izdelava strategij vedenja pred tekmovanjem in med njim,

- izdelava in izbor ključnih dražljajev oz. "silder" za evociranje zaželenih predtekmovalnih stanj (uporaba pogojnega refleksa v športu),

- tehnike sproščanja,

- tehnike izboljšanja koncentracije,

- tehnike vizualizacije in senzORIZACIJE,
- tehnike kognitivnega prepričevanja in samoprepričevanja oz. tako imenovane tehnike samogovora,

- tehnike kontrole pozitivnega mišljenja,

- hipnoza in posthipnotične sugestije

- in drugo.

Tehnike sproščanja s poudarkom na avtogenem treningu

Za obvladovanje napetosti pred tekmovanjem, med njim in po njem najpogosteje uporabljamo različne relaksacijske oz. sprostitvene tehnike. Danes vemo, da ni treba biti psiholog, da se naučiš sprostiti napetosti. Med najpogosteje uporabljenimi tehnikami sproščanja so različne oblike samosugestije, dihalne tehnike, hipnoza in avtohipnoza, nekatere behavioristične tehnike (npr. tehnika sistematične desenzitizacije), biofeedback metoda sproščanja, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, razne oblike meditacije ter najučinkovitejša in najbolj znana tehnika sproščanja avtogeni trening. Seveda pa ne smemo pozabiti vsakodnevnih aktivnosti, ki imajo že same po sebi sprostitilno naravo. Takšno je npr. tuširanje v vroči vodi ali savnanje, lahen tek ali sprehodi, včasih pa tudi že samo običajna zabava v prijetni družbi. Športnik mora v trenutkih največjih telesnih in psihičnih obremenitev znati poskrbeti za sprostitev, sicer se količina stresa povzpne čez mejo tolerance, rezultat tega pa so lahko težave v vsakodnevem življenju oz. vsaj na športnem področju.

Dihalne tehnike

Dihalne tehnike so danes najpogostejši način sproščanja napetosti. Pravzaprav že vsak športnik sam se zaveda, da lahko z umirjanjem dihanja povzroči ugoden in sprotilen vpliv na svoje telo in misli. Čeprav dihalne tehnike pravzaprav izhajajo iz joge in imajo poleg sprostitelnega tudi še globlji pomen, pa jih v športu najpogosteje uporabljamo skoraj z vsemi drugimi relaksacijskimi tehnikami. Hkrati pa so tudi izredno praktične, saj jih športnik zelo lahko vključi v svojo predtekmovalno psihično pripravo kar na terenu, kjer se ogreva in pričakuje začetek tekme oz. nastopa. Športnik za optimalno delovanje potrebuje ogromno količino energije, ta pa lahko nastaja samo ob zadostni količini kisika. Pomanjkanje kisika povzroča utrujenost, padec koncentracije, občutek težkega telesa, pomanjkanje aktivacije in pogosto slaba, depresivna razpoloženja. Rezultat je znižana učinkovitost. Dobra preskrba s kisikom pa obratno pospeši kroženje krvi in omogoča športniku večjo mobilizacijo energije, zato se tudi počuti močnejšega, čuti več svežine, pogosto postane zaradi vsega tega tudi samozave-

stnejši. Zaradi vitalnosti dihanja je velik del športnikove psihične priprave vedno usmerjen tudi v obvladovanje in kontroliranje dihanja. Bistvo uporabe dihalnih tehnik v športu je, da športnika naučimo umiriti in sprostiti dihanje. *Med vajami dihanja morda lahko omenimo naslednje:*

– *umirjenost dihanja (trening počasnega, enakomernega in globokega dihanja, s katerim športnika usmerimo vase),*

– *dihanje s štetjem (vključuje umirjeno dihanje skupaj s štetjem npr. od 1 do 10 ali 100),*

– *kontrola ritma dihanja 4 : 2 : 4 ali 6 : 3 : 6, s katero poudarimo trening dihanja, posebej izdihov, ki jih športniki pogosto zanemarjajo (športnik se osredotoči na dihanje, globoko vdihne in šteje do 4, za dve dobi zadrži izdih in nato dolgo izdihne, šteje do 4, potem vse skupaj ponovi še nekajkrat; ritem 6 : 3 : 6 je precej težavnejši in zahteva več vadbe, še težji in nekoliko manj uporabni pa so daljši ritmi, npr. 10 : 5 : 10),*

– *dihalni sprehod po telesu (kjer športnik globoko vdihne in si predstavlja, kako gre vsak izdih v posamezen del telesa, prvi izdih gre do prste na rokah in nogah, nato v dlani in stopala ter tako naprej do sredine telesa, do srca; športnik se mora usmeriti v posamezen del telesa in poskušati začutiti, kako je kisik prišel do njega).*

Uporaba hipnoze, avtohipnoze in posthipnotičnih sugestij (kombinacija s tehniko pozitivnega razmišljanja)

Hipnoza, avtohipnoza, sugestija in avtosugestija so v športu pogosto uporabljene tehnike psihične priprave. O hipnozi govorimo takrat, ko hipnotizer "pripelje" oz. poglobi posameznika v sproščeno in hipnotično stanje. To stanje se lahko spreminja od lažjih hipnotičnih stanj, v katerih se športnik zaveda pravzaprav vsega, do globokih stanj, v katerih je športnikova zavest popolnoma izključena. Športnik je v takih stanjih izredno dojemljiv za hipnotizerjeva (psihologova) navodila in sugestije. Avtohipnoza se od hipnoze razlikuje v tem, da športnik sam sebe (brez pomoči hipnotizerja) pripelje v neka sproščena stanja. Takrat postane močnejše dojemljiv za katere koli sugestije, ki si jih je vnaprej pripravil. S ponavljanjem takih sugestij (poslušanje s kasete ali pa jih bere nekdo drug) doseže isti učinek, kot bi ga dosegel hipnotizer. Prednost avtohipnoze pred hipnozo je v absolutni neodvisnosti od hipnotizerja, športnik se sam svobodno odloča, kakšne bodo sugesti-

je, kako jih bo izvajal, koliko časa bo trajalo stanje avtohipnoze. Prednost klasične hipnoze pa je v tem, da jo običajno izvaja izurjen hipnotizer (psiholog), ki zna doseči zelo globoka stanja, v katerih je dojemljivost za sugestije izjemno velika. Danes je uporaba hipnoze v športu namreč izrazito nadzorovana. Športniki zavračajo kakršno koli tehniko, pri kateri niso seznanjeni s tem, kaj se bo dogajalo, čemu je namenjena ipd. Zato je uporaba hipnoze in posebnih sugestij vedno stvar dogovora med psihologom in konkretnim športnikom. Tudi sugestije so največkrat skupno izbrane glede na športnikov problem (npr. pomanjkanje samozaupanja), hkrati pa se hipnoza uporabi šele pozneje, ko je med športnikom in psihologom že vzpostavljena terapevtska aliansa oz. odnos, ki temelji na zaupanju. V stanju hipnoze je zaradi izločenosti zunanjih dražljajev in velike koncentracije tudi močno povečana športnikova predstaviteljnost, zato jo pogosto uporabljamo za mentalni trening. Najpogosteje v teh sproščenih stanjih športnik vizualizira nastop in tekmovanja, se miselno uči nove tehnike ipd. Hkrati pa s pomočjo sugestij skušamo nadzorovati pravilen način razmišljanja, ki usmerja koncentracijo in omogoča strelcu vzdrževati samozavest in motivacijo od prvega do zadnjega strela. *Ko govorimo o sugestijah, je dobro, če na konkretnih primerih razložimo njihov namen. Sugestije se v športu vsakodnevno uporabljajo. Trener na treningih ponavlja, npr.: "Zdaj si sproščen, veš, da boš zmogel, to je tvoj strel ipd." Dolgotrajno ponavljanje teh sugestij, še posebno, če imajo neko realno podlago, lahko privede do spremembe športnikovih čustvenih stanj, npr. povečanja samozaupanja. Če so te sugestije sugerirane v stanju hipnoze, v katerem je zavest izključena, bodo še močnejše delovale, tudi na zunanjavestnih ravneh, na katerih športnik pogosto deluje v posebno stresnih trenutkih tekmovanja. Če tem sugestijam dodajamo še posthipnotične sugestije, bomo tak učinek samo še povečali. Take posthipnotične sugestije so npr.:*

- *"Ko bom pred prvim strelom, se bom počutil sproščenega, zaupal bom vase.*
- *Kadar se udarim po nogah, bom v trenutku sproščen in popolnoma skoncentriran.*

V tem smislu lahko uporabo hipnoze in avtohipnoze štejemo že h kar konkretnim metodam psihične priprave na tekmovanje. V praksi najpogosteje kombiniramo hipnozo in avtohipnozo.

Na seansah psiholog športnika večkrat hipnotizira in mu daje posthipnotične sugestije,

na samem tekmovanju pa se športnik sam s pomočjo izdelanega predtekmovalnega postopka poskuša "pripeljati" v stanje "avtohipnoze", ki mu bo omogočilo optimalen, sproščen in skoncentriran nastop.

Izjemno pogosto uporabljena in koristna pa je **tehnika vizualizacije in senzorizacije**.

Vizualizacija je oblika mentalnega predstavljanja. Gre lahko samo za predstavljanje nekega objekta ali pa dejavnosti, nastopa, treninga ipd. Uporabljamo jo:

- kot pomoč pri učenju novih motoričnih spretnosti in gibanj (npr. učenje novega elementa, ki ga športnik vključi v program),
- kot pomoč pri učenju oz. postavljanju strategije nastopa,
- za odstranjevanje negativnih občutij oz. kot sestavni del tehnike sistematične desenzitizacije,
- kot tehnika treninga koncentracije,
- kot tehnika treniranja, kadar je športnik poškodovan, ko ne more trenirati na običajen način, in kot dodatni trening, kadar je zaradi katerega koli omejitvenega dejavnika nemogoče trenirati dlje časa, ker npr. ne smeš trenirati v nekih določenih pogojih, ipd.,
- kot tehnika priprave na stresne dogodke (predstavljanje začetka tekme, predstavljanje dogodkov v streljanju finala, npr. priprava na soočanje z vlogo favorita),
- kot tehnika priprave na nastop (mentalno ponavljanje nastopa poveča možnost avtomatizacije, povečuje gotovost v optimalno izvedbo, povečuje samozaupanje ipd.).

V grobem razlikujemo med disociirano in asociirano vizualizacijo. Pri disociirani si športnik predstavlja sebe pri opravljanju aktivnosti s perspektive gledalca, pri asociirani pa si športnik predstavlja svoj nastop s perspektive, ki jo ima tudi takrat, ko resnično nastopa. Največkrat je lažje vizualizirati disociirano, vendar je učinkovitejša asociirana oblika vizualizacije. Vizualizacijo lahko športnik dela tiho, brez govora, lahko pa hkrati z vizualiziranjem poroča o tem, kaj vidi in kaj se z njim dogaja. Vizualizacije je pogosto še učinkovitejša, če jo športnik dela v stanju hipnoze, saj je tam predstaviteljnost boljša, zato pri sodelovanju s psihologom (če obstaja) vizualizacija običajno sledi sprostitveni tehniki, ki je uvod v indukcijo hipnoze, v kateri si potem pomagamo skozi vizualizacijo nastopa oz. delov nastopa. Vizualizaciji podobna je sorodna tehnika senzorizacije, ki še

bolj živo pričara ne le sliko nastopa, pač pa tudi glasove, kinestetične občutke in druge senzorne predstave. Športnik sicer potrebuje več časa, da to tehniko usvoji, ima pa zato od nje tudi večje koristi, saj ga psihično bolje pripravi.

Tehnika vizualizacija zahteva miren prostor, športnik se mora najprej rahlo sprostiti, nato si poskuša najprej samo predstavljati prostor, v katerem bo nastop ali trening potekal, skuša si predstavljati podrobnosti, kdo je vse prisoten, skuša videti v barvah ipd. Šele ko je slika čim jasnejša, si začne predstavljati nalogo oz. nastop, ki jo v mislih lahko tudi večkrat ponavlja, dokler njena izvedba ni brezhibna ali npr. dokler športnik z njenim ponavljanje ne pridobi samozavesti ali npr. občutka avtomatizacije.

V strelstvu je mogoče uporabljati še mnoge druge tehnike, naj omenim le nekatere:

- **biofeedback metodo sproščanja** (instrument, ki je z elektrodami povezan s športnikovo kožo (na prstih), oddaja zvočne ali svetlobne signale različnih frekvenc oz. barv, kar nas ves čas obvešča, ali se sproščamo oz. nasprotno vzbujamo),

- **tehniko sistematične desenzitizacije** (za odstranjevanje negativnih čustvenih stanj),

- **meditacijo** (najrazličnejše oblike).

Vloga športnega psihologa v strokovnem timu v strelstvu

Sodoben vrhunski šport zaznamujejo izjemni telesni in psihični napor med treningi in še posebno na tekmovanjih. Zaradi tega je potreba po vključevanju športnega psihologa v strokovni tim vedno bolj prisotna in tudi aktualna. Pravilno razumevanje celovite športnikove priprave, ki vključuje telesno, tehnično, taktično in psihično pripravo, narekuje, da je treba – posebno za vrhunske dosežke, neredko pa tudi za premagovanje začasnih platojev pri napredovanju pri dosežkih – razmišljati tudi o aktivni vključitvi športnega psihologa v tekmovalčev tim. Vloga športnega psihologa v timu je določena v skladu z začetno razdelitvijo vlog in ni vedno enopomenska, saj tudi vsi strokovni timi niso enaki. Vloga psihologa pomeni dopolnitev vloge trenerja, nikakor pa ne njegove zamenjave. Če je trener bolj storilnostno-delovni vodja, psihologa zaznamuje bolj vloga čustveno-socialnega vodenja. Prav zaradi te značilnosti vlogi nista združljivi. V športu je seveda poglobljena vloga glavnega trenerja,

ki naj bi bil idejni vodja in organizator delovanja strokovnega tima in podpore nekemu športniku. Psiholog mora imeti v takem timu močno in aktivno vlogo, vendar se večina (nepsiholoških) posegov, ki pa so lahko tudi plod nekega psihološkega dela, izvaja prek glavnega trenerja oz. v sodelovanju z njim (ali vsaj z njegovo vednostjo). Tako ne rušimo trenerjeve avtoritete, pa tudi informacije, ki jih tak športnik dobiva, so tako skladne in konsistentne ter imajo zato zanesljivejši učinek. Športni psiholog pri psihološki obravnavi največkrat, posebno v individualnih športih, deluje individualno. Neredko pa uporabljamo tudi nekatere skupinske seanse in pristope, kadar želimo v neki skupini izzvati skupinske učinke motivacije in predvsem takrat, kadar želimo oblikovati ali popravljati čustveno ozračje v ekipi, klubu ali reprezentanci. Skupinske seanse so namenjene še oblikovanju ciljev, samospoznavanju in reševanju medosebnih nesoglasij ter učenju boljšega komuniciranja, lahko pa jih uporabljamo tudi v začetni fazi učenja psihične priprave neke skupine strelcev. Seveda pa skuša psiholog pri individualnem pristopu posredovati oz. vplivati v naslednjih glavnih področjih, od katerih trenutno še vedno največ dela poteka na prvem:

- analiza predtekmovalnega stanja in psihična priprava na nastop,

- procesi motiviranja in postavljanja ciljev,

- procesi spreminjanja osebnostnih lastnosti (povečan nadzor pri težavah) in navad,

- vzgoja določenih lastnosti in značilnosti,

- pomoč pri vključevanju in določanju vloge staršev v športu,

- pomoč pri učenju in razvoju tehnike ter popravljanju napak,

- učenje komunikacijskih spretnosti (športnika in trenerja),

- pomoč pri reševanju nesoglasij,

- pomoč pri selekcioniranju in orientaciji perspektivnih (diagnostika),

- pomoč pri procesih regeneracije in rehabilitacije po poškodbah,

- pomoč pri pojavu različnih patoloških in nevrotičnih bolezenskih znakov,

- pomoč pri ponovnem vključevanju v nešportno okolje oz. pri pripravi na športno upokožitev,

- pomoč in svetovanja pri drugih nešportnih področjih, s katerimi pa ima opravka športnik tudi med športno kariero,

- pomoč pri posebnih težavah, ki se včasih lahko pojavijo (posebno težave s koncentracijo, anksioznostjo, depresivnostjo, anoreksijo itd.).

Najpomembnejše področje je za zdaj še vedno psihološka priprava športnika na nastop, vključuje pa:

- analizo prednastopnih stanj: (stres in anksioznost, trema, borbena pripravljenost, nastopna apatija, nastopna vročica, prednastopne napetosti in druge individualne značilnosti),
- diagnostiko prednastopnih stanj (model IZOF, model AET, ekspertni in drugi modeli psihične priprave),
- izdelavo modela prednastopnih stanj,
- bazično psihično pripravo (učenje načinov spoprijemanja s stresom in samoobvladovanja, razvijanje odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samonadzora: učenje tehnik doseganja nadzora nad samim seboj (telo, misli); tehnike sproščanja: avtogeni trening, jacobsonova metoda progresivne relaksacije, tehnike dihanja, hipnoza, avtohipnoza, megabrain, biofeedback), tehnike za izboljšanje koncentracije (kratkotrajna, dolgotrajna); učenje izmenjavanja sproščanja in koncentracije, učenje tehnik vizualizacije (pomen in različni nameni uporabe, disociirana in asociirana) – kot način priprave na akcijo, kot sredstvo izboljšanja koncentracije, kot pomoč pri iskanju pravih rešitev in prave pripravljenosti, kot sredstvo za odpravljanje napetosti, kot način psihičnega ogrevanja pred nastopom, učenje sensorizacije (kot oblike poglobljene in razširjene vizualizacije (uporaba sugestije in avtosugestije pri pripravi na dejavnosti), uporaba tehnike odstranjevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj – sistematična desenzitizacija, učenje nadziranja pozitivnih misli, uporaba biofeedbacka),
- posebno psihično pripravo (izdelava prednastopnih postopkov in strategij, uporaba “sidranja” oz. pogojnega refleksa, razširjanje mej realnosti, spodbujanje k stremljenju k popolnosti, uporaba vizualizacije, sproščanja in drugih tehnik psihične priprave oz. mentalnega treninga za doseganje posebnih ciljev – priprava na nastop na konkretni tekmi s konkretnim ciljem).

Temeljni cilj sodelovanja s psihologom je zagotovo pomoč pri športnikovi uresničitvi dosežkov s treninga na tekmovanju. Optimalni cilj je 100 fenomen oz. povečanje zanesljivosti optimalnega nastopa, kar naj bi dosegli sistematično in ne zgolj naključno. Športnikov nastop je namreč posledica vrste dejavnikov, ki izvirajo iz okolja in športnika samega. Prav nastop na tekmovanju je rezultat oz. cilj vsega športnega udejstvovanja.

Je rezultat oz. glavni motiv, za katerega športnik črpa ogromno količino energije. Sam nastop ne sme biti odvisen od naključnega počutja športnika, pač pa je treba najti vzode, s katerimi sistematično vplivamo na nastanek tistih tekmovalnih stanj, ki povzročijo športnikov čim boljši nastop. Psihična priprava, ki sledi analizi predtekmovalnega vedenja in analizi športnikovih značilnosti, je vedno precej individualno zasnovana in zato preprosti prenosi spoznanj iz teorije v prakso pogosto niso učinkoviti. Športni psiholog in športnik morata skupaj s konstantnim delom priti do nekaterih ugotovitev in spoznanj (tudi na podlagi poskusov in napak oz. izkušenj), kako zasnovati čim optimalnejšo individualno psihično pripravo. Psiholog v tej vlogi nastopa predvsem kot strokovnjak in svetovalec, športnik pa kot aktivni sodelovalec, ki mora načrtovano psihično pripravo potem tudi izvajati. Pred vsakim resnim načrtom psihične priprave je treba analizirati športnikovo vedenje, kjer moramo biti pozorni predvsem na ustreznost aktivacije (ne sme biti ne premočna ne prešibka) in raven samozaupanja pred tekmo. Optimalnost športnikovega vedenja je odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti spoprijemanja s stresom oz. desenzibilizacije t. i. tekmovalne anksioznosti in drugih napetosti, ki se v povišani meri pojavljajo pred začetkom tekmovanja. Opazujemo jih lahko na treh ravneh: fiziološki, doživljajski in vedenjski. Vplivajo pa na nastop v smislu povečanja variabilnosti (padci in vzponi), splošnega poslabšanja nastopa, lahko pa tudi popolnoma blokirajo nastop. K temu moramo dodati še negativen vpliv športnikovih objektivnih strahov (pred poškodbo, pred zmagom, pred neuspehom, pred zavrnitvijo) in nezmožnost koncentracije, ki je ključnega pomena za uspešnost. Po končani analizi vedenja sledi načrt psihične priprave, ta pa poteka skladno z zastavljenimi cilji. Največkrat večino vaj opravi športnik sam, v sodelovanju s psihologom pa stalno kontrolirata trenutno stanje, skušata evidentirati potrebe po spremembah programa, če so potrebne, psiholog športnika uči nekaterih vaj, prav tako pa je narava nekaterih vaj taka, da jih mora voditi psiholog. Večino preostale športnikove psihične priprave lahko športnik izvaja samostojno. Pri tem je treba poudariti, da je psihična priprava športnika nujna za doseganje vrhunškega rezultata, sodelovanje s psihologom pa tudi zelo zaželeno. Je pa res, da ob ustrezno oblikovanem načrtu psihične priprave stalna srečanja s psihologom niso vedno nujna. Najpomembnejše



← Brežičankama Vesni Križan (na levi) in Gabrijeli Pešec je v letu 2006 uspelo izboljšati državna rekorda. Prva z zračno pištolo za članice, druga pa z MK pištolo za mlajše mladinke.

pa je, da razumemo psihično pripravo kot izrazito individualno, v kateri precej enakovredno nastopajo športnik, trener in seveda psiholog. Neredko pa v načrt vključujemo tudi starše.

Praktične izkušnje kažejo, da lahko v začetni fazi sodelovanja postavimo sistem učenja na skupinskih seansah. Tukaj strelci spoznajo osnove psihične priprave. Ob odkrivanju bolj problematičnih na psihičnem področju je smiselna nadgradnja v smislu individualnega dela predvsem tam, kjer te rezerve obstajajo, kjer je prisoten interes športnika in kjer je raven kakovosti strelca že tako visoka, da se bo tovrstno sodelovanje zagotovo pokazalo v boljših dosežkih.

izr. prof. dr. Matej Tušak



Letni načrt dela za začetnike v streljanju z zračno puško

V letni načrt treninga so vključeni trije dečki, stari 11 let. V naše športno društvo so se vključili po oglasu za vpis novih članov na lokalni TV in šolski okrožnici. Veselijo jih športno streljanje, treningi in tekmovanja.

V letnem načrtu sem pripravil letni urnik vadbe, mesečni načrt dela in tedenski načrt vadbe.

Ker so dečki perspektivni, vztrajni in željni tekmovanj, sem skupaj z vodstvom in trenerji našega društva pripravil še štiriletni načrt dela z našimi pionirji.

Namen načrta je, da uvedemo določeni red ter tako strelcem in nam trenerjem omogočimo optimalne pogoje za vadbo in načrtovanje forme, s katero bi na tekmah dosegali pričakovane rezultate. S takim delom želimo dvigniti in ohraniti avtoriteto, s prirejanjem piknikov oz. družabnih srečanj strelcev, vodstva društva in s starši otrok pa želimo povečati socialno-čustveno povezanost članov našega društva in staršev. S poznavanjem letnega načrta bodo strelci lahko uskladili urnik učenja v šoli. Zelo pomembno je dobro sodelovanje z njihovimi učitelji.

Leni urnik vadbe – pionirji začetni razred

pionirji začetniki: torek od 15. do 16. ure
četrtek od 15. do 16. ure

Sobota in nedelja sta rezervirani za prijateljske tekme in sodelovanje na tekmah Pokal prijateljstva.

V tem letnem urniku vadbe sem **v vseh treh naslednjih letih** izvedel vadbo še v ponedeljek in sredo. Kot ekipa smo se udeleževali tekem Podravske lige, šolskih državnih prvenstev in državnih prvenstev SZS.

Realni cilji:

V prvi sezoni v Podravski ligi doseči prvo do tretje mesto kot ekipa, v posamezni konkurenci pa uvrstitev od 1. do 5. mesta.

– Na treningih formo stopnjevati s količino treninga z ene ure na dve uri, po potrebi povečevati še za pol ure. Pozornost posvetimo kondiciji skupine oz. posameznika, s kondicijskimi vajami pa stopnjevati formo za večja tekmovanja.

- Predstavitev ciljev posamezniku oz. skupini, njihove zahteve in zmožnosti kolektiva.
- Spodbujati kolektivni duh, prijateljstvo za skupinsko delo, medsebojno zaupanje ter težnjo po dobrem uspehu in njegovi izboljšavi.
- Nabava nove opreme tistim, ki so jo prerasli.
- Izvajati treninge s strelivom, ki se bo uporabljalo na tekmovanjih.
- Izvajati treninge na igrišču pred streliščem, tek v naravi in kolesarjenje pred treningom ali po njem.
- Na šolskih regijskih tekmovanjih uvrstitve do 3. mesta ekipno, posamezno do 2. mesta, tako da tehniko s treninga kar v največji meri prenesemo na tekmovanje.
- Na državnem prvenstvu SZS ekipno doseči 5. do 10. mesto, posamezno uvrstitev do 10. mesta.
- Na koncu sezone analiziramo zastavljene cilje. Pregledamo dosežene rezultate in opravimo pogovor s trenerji drugih skupin oziroma selekcij, na katerem proučimo rezultate po posameznih ligah in državnem prvenstvu. Enako načrtujemo za naslednje sezono.

Štiriletni načrt dela za začetnike v streljanju z zračno puško

– Začetek dela s skupino **po uspešni uvodni sezoni**.

– **Zastavimo si cilje** za to obdobje, kot so izboljšati stav in druge tehnične elemente, povečati specialno kondicijo, obdržati pridobljeno telesno kondicijo ali jo povečati, spodbujati tekmovalce k uspehu, jih nagrajevati s pohvalo in spodbudo za delo ter trening, opraviti analize neuspehov in jih odpraviti ter se pogovoriti s težnjo po realnih uspehih in njihovih pričakovanjih.

– Opravimo pregled orožja (puške) pred sezono in servis (zamenjava vzmeti), po potrebi tesnila iz usnja, kontrolo mušice (možnost zloma po večkratnih dimljenjih).

– V vsakem naslednjem letu želimo obdržati dosežke iz letnega načrta (tehnične in rezultatske) ali jih celo preseči.

– Skrbimo za moč in kondicijo strelca, tudi z organiziranim plavanjem ali z obiski v fitnesu.

– Opravimo pogovore s starši in njihovimi otroki – strelci z namenom, da spoznamo njihove cilje in ambicije v naslednjih sezonah.

– Zmagovati v občinskem in regijskem merilu ekipno oz. posamezno, prav tako na šolskih tekmovanjih.

– Doseči vrhunske rezultate v pionirski ligi Pokal prijateljstva od 1. do 3. mesta ekipno in zmage posameznikov.

– Na državnem prvenstvu doseči ekipno rezultat do 5. mesta, enako velja za vse tri tekmovalce v posameznih kategoriji.

– Po končani sezoni analiziramo pregled dela in uresničitev zastavljenih ciljev. O tem spregovorimo na letnem občnem zboru, kamor povabimo starše strelcev.

Po pregledu analize po drugem letu štiriletnega načrta sem spoznal, da so dečki izredno nadarjeni, dosegajo vrhunske uspehe, so motivirani za večji uspeh. Zastavljene tehnične in rezultatske cilje smo na vseh ravneh preseгли.

USPEHI EKIBE

Zastavljeni cilji: DOSEŽENI CILJI

Pokal prijateljstva
1. do 3. mesto

Ekipno 1. mesto

DP Dobrovnik
3. do 5. mesto

Ekipno 2. mesto

USPEHI POSAMEZNO

Zastavljeni cilji: DOSEŽENI CILJI

Pokal prijateljstva
1. mesto

Skupna zmaga
posameznika

V **tretjem letu** štiriletnega obdobja smo zastavljene cilje dosegli, nekatere celo preseгли: regijsko prvenstvo 1. mesto, šolsko prvenstvo 1. mesto, na državnem prvenstvu dosežek ekipe 2. mesto, naš pionir je dosegel kot posameznik 1. mesto in je bil razglašen za najboljšega pionirja SZS.

Dobri odnosi, redni treningi in delavoljnost nas vseh so pripomogli, da so naši dečki v zadnjem letu štiriletnega načrta motivacijsko dobro pripravljani. S programom dela želimo doseči vrhunsko kondicijo strelcev, izjemno psihično pripravo strelcev, ki bo omogočila, da vse lanske cilje dosežemo tudi v letošnji sezoni ali pa jih celo presežemo.

Analiza po koncu sezone je pokazala izjemne uspehe:

– zmagovalci Podravske lige posamezno in ekipno,

– zmagovalci DP osnovnih šol posamezno in ekipno,

- zmagovalci lige Pokal prijateljstva posamezno in ekipno,
- zmagovalci DP v Leskovcu ekipno in posamezno (državni rekord 190/200).

Ekipa je končala štiriletno obdobje v pionirskih kategorijah in se preselila kategorijo višje.

V tem obdobju so bili lepi trenutki, ki nam bodo ostali v prijetnem spominu. Strelci so se veselili uspehov, med njimi so se stkale prijateljske vezi, ki jih vežejo še v redkem prostem času. Njihovi pokali in priznanja pa pomenijo spodbudo nam trenerjem kot tudi SD I. pohorski bataljon Ruše, za nadaljnje načrtno kakovostno in strokovno delo z mladimi v športnem streljanju.

Želim si še več takih generacij tudi v višjih kategorijah, z njimi preživljati svoj prosti čas ter doživljati skupne uspehe v strelskem športu.

Primer mesečnega načrta treninga za začetnike v streljanju z zračno puško

1. teden

– V tem tednu dečki spoznavajo strelski prostor, oblačila, obutev, orožje. Pozornost namenim varnosti na strelišču. Predstavim puško, njene dele in uporabo naslona za puško. Puška je nemške izdelave Anschütz, model 335, teža znaša 3,5 kg, dolžina puške je 111 cm.

– Izberemo strelski jopič, čevlje, rokavico in zaslonko za oko. Uporaba naslona nam omogoča dober pregled merjenja strelca po višini in korekcijo strelcov levo, desno.

– Izvedemo telovadne vaje za ogrevanje, ki ustrezajo strelcu začetniku. To so lahke vaje za razgibavanje rok, vratu, ramenskega obroča, kolčnega sklepa in stopal.

– Sledita praktični prikaz stava na strelni črti in uvajanje v držo puške. Merijo in streljajo z uporabo naslona na pištolske tarče velikosti 170 x 170 mm, pet nabojev za preizkus ter 2 x 10 na skupino.

– Sledi analiza treninga, spodbuda za delo, individualno svetovanje za stav, držo, obremenitev telesa, delo z dečkom, ki je levičar.

2. teden

– Na igrišču pred streliščem izvedemo vaje za kondicijo in krepitev srčno-žilnega sistema na igrišču.

– Telovadne vaje za razgibavanje rok, nog in vratu.

– Tek v skupini na 100 metrov, nato sledita hoja na 50 metrov z intervalnim tekom 3 x 10 metrov in lahkotni tek okoli igrišča.

– Na strelišču priprava strelcev na strelski trening.

– Nastrelitev in streljanje 20 strelcov na prazno tarčo.

– Sledi razgovor o treningu, spodbude za vadbo.

3. teden

– Vaje za mišično moč v telovadnici.

– Razgibalne vaje za krepitev hrbtenice in vaje na lestvah (švedske lestve).

– Tek s preskakovanjem telovadne klopi, slalom med ovirami, ciljanje na koš.

– Priprava strelcev na strelski trening.

– Strelska vaja za merjenje v "tarčo": namesto tarče namestim žogice namiznega tenisa. Označim jih s številkami od 1 do 10 enako kot na tarči. S tem popestrim trening. Poudarek posvetimo merjenju in proženju.

– Strelska vaja za proženje: v enake tarče kot prej vadimo merjenje in proženje na štoparico. Idealno proženje traja 6 do 8 sekund (mehko proženje). Navajam jih na odpravljanje agresivnega proženja. Pri počitku preverjam stav strelca, po potrebi popravljam in opozarjam na proženje znotraj idealnega časovnega intervala.

– Razgovor s strelci o načinih proženja, ki so jih izvedli, pojasnujem, kaj je prav in kaj narobe v njihovem razmišljanju.

4. teden

– Na strelišču razgibalne vaje in vaje za dihanje.

– Trening streljanja v tarčo – 5 strelcov za poskusne strele in 20 strelcov za ocenitev.

– Drža puške za kondicijo z vajo dihanja.

– Strelec strelja še 10 nabojev na prazno tarčo z držo puške v pravilnem položaju eno minuto. Poudarek posvetimo dihanju, zadrževanju diha in ritmu streljanja.

– Raztezne vaje telesa in vaje za sprostitvev.

– Analiza treninga. Pozornost posvetim pravilnemu dihanju, kar tudi pokažem.

Jože Mavrovič

*Seminarska naloga za pridobitev strokovnega naziva
Trenev športnega strelstva I*



rezultati tekmovanj

MEDNARODNA TEKMOVANJA

SVETOVNA PRVENSTVA

Zagreb

52. Robert Blažke	583
86. Matic Barič	570

Zračna puška

Člani

22. Slovenija	1747
54. Rajmond Debevec	589
91. Željko Moičević	581
103. Robert Markoja	577

Mladinke

24. Slovenija	1156
54. Jelica Majstorovič	388
83. Kaja Repič	384
87. Polona Bitenc	384

Članice

82. Zdenka Stolnik	388
--------------------	-----

Zračna pištola

Člani

Mladinci

18. Slovenija	1742
13. Tadej Horvat	589

22. Slovenija	1701
60. Aleksander Ciglaric	572
91. Boštjan Simonič	568
116. Peter Tkalec	561



17

← Del reprezentance na svetovnem prvenstvu v Zagrebu od leve: Gorazd Maloič, Željko Moičević, Zdenka Stolnik, Izidor Hreščak in Rajmond Debevec.

Mladinci

13. Slovenija	3353
41. Matic Barič	1123
52. Andraž Poje	1116
58. Mitja Žižmond	1114

MK puška 60 leže

Člani

15. Slovenija	1771
52. Rajmond Debevec	589

Eliminacije

Izidor Hreščak	590
Robert Markoja	588

Mladinci

13. Slovenija	1740
11. Andraž Poje	587
48. Mitja Žižmond	579
61. Matic Barič	574

MK precizna pištola

Mladinci

10. Slovenija	1560
33. Klemen Tomašević	527
37. Simon Simonič	524
54. Rok Ivanc	509

VK puška 3 x 40

10. Slovenija	3450
10. Rajmond Debevec	1167
25. Robert Markoja	1157
34. Dušan Ziško	1126

VK puška 60 leže

13. Slovenija	1773
3. Rajmond Debevec	598
27. Robert Markoja	593

Eliminacije

Dušan Ziško	583
-------------	-----

Puška šibrenica

Trap

Člani

17. Slovenija	342
32. Boštjan Maček	117

Članice

30. Slovenija	1092
89. Majda Raušl	370
105. Vesna Kržan	366
117. Irena Toroš	356

Mladinci

14. Slovenija	1664
39. Simon Simonič	564
63. Klemen Tomašević	555
74. Rok Pučko	545

MK puška 3 x 40

Člani

13. Slovenija	3452
13. Rajmond Debevec	1166

Eliminacije

Robert Markoja	1142
Izidor Hreščak	1141

61. Matej Žniderčič 113
65. Denis Vatovec 112

Članice

54. Jasmina Maček 57

Mladinci

13. Slovenija 293
46. Boštjan Markelc 103
56. Žan Šfiligoj 96
58. Mark Sojer 96

Dvojni Trap

Člani

53. Aleš Strgar 117

Steyer

Samostrel 10 m

Člani

4. Slovenija 1732
11. Izidor Hreščak 581
14. Robert Markoja 578
17. Damjan Kandare 573

Članice

5. Slovenija 1147
12. Renata Oražem Vršič 385
13. Zdenka Stolnik 384
15. Bojana Bombač 378

Mladinke

9. Jelica Majstorovič 381

Samostrel 30 m

5. Slovenija 1703
7. Izidor Hreščak 666
14. Robert Markoja 567

Eliminacije

Damijan Kandare 557

Stoje

4. Izidor Hreščak 287
7. Robert Markoja 285

Kleče

8. Izidor Hreščak 289
17. Robert Markoja 283

EVROPSKA PRVENSTVA

Moskva

Zračna puška

Člani

12. Slovenija 1757
36. Rajmond Debevec 589
49. Izidor Hreščak 586
56. Robert Markoja 582

Članice

35. Zdenka Stolnik 389

Mladinci

13. Robert Blažke 586

Mladinke

15. Slovenija 1149
33. Jelica Majstorovič 388
56. Katja Dadič 382
60. Kaja Repič 379

Zračna pištola

Mladinci

31. Simon Simonič 560

Pragersko

Puška šibrenica

Dvojni Trap

Člani

7. Slovenija 309
25. Aleš Strgar 107
26. Oskar Šmid 102
27. Sandi Rolih 100

Trap

Člani

17. Slovenija 325
49. Denis Vatovec 111
52. Boštjan Maček 110
69. Matej Žniderčič 104

Članice

14. Jasmina Maček 63

Mladinci

7. Slovenija 312
20. Boštjan Markelc 106
30. Mark Sojer 103
31. Žan Šfiligoj 103



SVETOVNI POKALI

Guangzhou

Zračna puška

31. Rajmond Debevec 589

MK puška 3 x 40

18. Rajmond Debevec 1162

MK puška 60 leže

19. Rajmond Debevec 592

Suhl

Trap

Člani

80. Boštjan Maček 110

85. Denis Vatovec 109

90. Oskar Šmid 107

Muenchen

Zračna puška

Člani

29. Rajmond Debevec 593

62. Robert Markoja 588

67. Izidor Hreščak 588

MQS

Željko Moičević 588

Gorazd Kocbek 585

Članice

24. Zdenka Stolnik 395

87. Tadeja Urankar 385

Zračna puška

MK puška 3 x 40

3. Rajmond Debevec 1267,1 (olimp. kv.)

7. Robert Markoja 1260,7

Eliminacije

Izidor Hreščak 1123

MK puška 60 leže

57. Robert Markoja 587

66. Rajmond Debevec 584

Eliminacije

Izidor Hreščak 581

Mitja Kočevar 581

Milano

Člani

17. Rajmond Debevec 594

51. Željko Moičević 588

70. Robert Markoja 585

MQS

Izidor Hreščak 586

Jernej Adlešič 581

Članice

8. Zdenka Stolnik 496,9

77. Katja Dadič 388

80. Jelica Majstorovič 388

Zračna pištola

Člani

57. Aleksander Cigliarič 571

83. Cveto Ljubič 564

Članice

38. Vesna Kržan 377

85. Irena Toroš 367

MK puška 3 x 40

3. Rajmond Debevec 1266,2

34. Robert Markoja 1149

Eliminacije

Izidor Hreščak 1130

MK puška 60 leže

22. Rajmond Debevec 588

45. Robert Markoja 580

Eliminacije

Izidor Hreščak 588

FINALE SVETOVNEGA POKAL

Granada

MK puška 3 x 40

1. Rajmond Debevec 1270,6

DRUGA MEDNARODNA TEKMOVANJA

Uvrstitve do 15. mesta

Ruše
(vrstitve do 10. mesta)

1. dan

Zračna puška

Člani

1. Slovenija	1777
2. Rajmond Debevec	694,7
3. Željko Moičević	694,5
5. Robert Markoja	693,1

Članice

3. Slovenija	1169
5. Zdenka Stolnik	496,7

Zračna pištola

Člani

2. Slovenija	1721
5. Boštjan Simonič	674,4
7. Aleksander Ciglarič	668,9
8. Peter Tkalec	667,3
9. Simon Simonič ml.	569
10. Cvetko Ljubič	568

Članice

3. Slovenija	1089
9. Irena Toroš	367

2. dan

Zračna puška

Člani

1. Slovenija	1771
2. Rajmond Debevec	697,7
6. Robert Blažke	691,9
7. Izidor Hreščak	688,7
19. Željko Moičević	589

Članice

3. Slovenija	1174
2. Zdenka Stolnik	497,8
10. Katja Dadič	392

Zračna pištola

Člani

2. Slovenija	1700
--------------	------

6. Peter Tkalec	667,5
9. Simon Simonič ml.	565
10. Boštjan Simonič	565

Članice

4. Slovenija	1106
5. Majda Raušl	471,1

Muenchen

1. dan

Zračna puška

Članice

7. Zdenka Stolnik	497,7
-------------------	-------

Mladinci

15. Tadej Horvat	587
------------------	-----

Zračna pištola

Mladinci

11. Simon Simonič	568
-------------------	-----

2. dan

Zračna puška

Mladinci

10. Robert Blažke	589
-------------------	-----

Mladinke

10. Jelica Majstorovič	392
------------------------	-----

Zračna pištola

Mladinci

6. Simon Simonič	668,5
------------------	-------

GP Liberation

Zračna puška

Člani

2. Slovenija	1772
1. Robert Markoja	695,7
8. Rajmond Debevec	692,7

Članice

5. Zdenka Stolnik	498,3
-------------------	-------



Zračna pištola
15. Boštjan Simonič 578

MK puška 3 x 40
10. Slovenija 3444
2. Rajmond Debevec 1267,4

Olimpijske nade Plzen

Zračna puška
Mladinci
10. Slovenija 1731

Mladinke
14. Slovenija 1152
12. Kaja Repič 391

MK puška 3 x 40
7. Slovenija 3396

MK puška 60 leže
13. Slovenija 1742

Evropacup Ettiswill

Samostrel 10 m
Člani
15. Gorazd Kocbek 572

Članice
2. Slovenija 1156
4. Zdenka Stolnik 485
6. Renata Oražem Vršič 481
10. Bojana Bombač 383

Mladinke
5. Jelica Majstorovič 472

Evropacup Thun

VK puška 60 leže
7. Slovenija 1757

VK puška 3 x 40
3. Slovenija 3445
4. Rajmond Debevec 1160
7. Robert Markoja 1159

VK standard puška 3 x 20
5. Slovenija 1704
2. Rajmond Debevec 584
13. Robert Markoja 573

GP B & P

Trap
Člani
3. Slovenija 317
7. Oskar Šmid 111
10. Denis Vatovec 110
13. Matej Žniderčič 105

Mladinci
2. Mark Sojer 108
3. Žan Šfiligoj 101
5. Boštjan Markelc 92

Skeet
24. Anton Ajster 95

XVII. Memorial Bednarika – Evropski pokal

Trap
Člani
7. Boštjan Maček 114
13. Oskar Šmid 111

Članice
2. Jasmina Maček 76

Mladinci
13. Žan Šfiligoj 100

Dvojni Trap
4. Franc Kolarič 149
5. Marjan Preskar 148
6. Aleš Strgar 141

GP Slovenije

Trap
Člani
1. Slovenija 328
1. Boštjan Maček 138
10. Oskar Šmid 109

Članice
1. Maja Frangež 59
2. Jasmina Maček 57

Mladinci
1. Boštjan Markelc 103
2. Žan Šfiligoj 100
3. Anže Macur 93



↑ Mladinci SD Vrhnika: Boštjan Markelc, Mark Sojer in Anže Macur.

Dvojni Trap

2. Aleš Strgar	159
3. Sandi Rolih	142
4. Franc Kolarič	141

GP Evrope – Evropski pokal

Trap

Člani

2. Slovenija	335
4. Boštjan Maček	133
5. Matej Žniderčič	131
10. Oskar Šmid	111

Članice

4. Jasmina Maček	70
7. Maja Frangež	53

Mladinci

8. Žan Šfiligoj	101
10. Boštjan Markelc	99
13. Mark Sojer	97

Dvojni Trap

3. Aleš Strgar	148
4. Marjan Preskar	147
5. Sandi Rolih	138

Skeet

25. Bojan Rakuša	105
------------------	-----

GP Perazzi

Trap

Člani

2. Slovenija	326
--------------	-----

3. Boštjan Maček	134
7. Matej Žniderčič	110

Članice

1. Jasmina Maček	55
4. Maja Frangež	53

Mladinci

3. Žan Šfiligoj	123
6. Mark Sojer	119
7. Boštjan Markelc	96

Dvojni Trap

3. Oskar Šmid	150
4. Aleš Strgar	147

Solana DC Open

Zračna puška

1. Robert Blažke	692,2
5. Izidor Hreščak	687,6
11. Boštjan Žlak	584
14. Željko Moičević	582
15. Jernej Adlešič	581

Olimpijske nade Nitra

1. dan

Zračna pištola

Mladinci

15. Gašper Božič	558
------------------	-----

2. dan

7. Gašper Božič	644,2
-----------------	-------

Pokal Mladosti

Zračna puška

Člani

5. Izidor Hreščak	694,9
6. Rajmond Debevec	694,5
9. Tadej Horvat	588
15. Željko Moičević	586

Članice

6. Jelica Majstorovič	493,7
8. Zdenka Stolnik	492,6

DVOBOJI SLOVENIJA – HRVAŠKA

30. srečanje zračno orožje

Zagreb, 11. 2. 2006

Hrvaška : Slovenija 5 : 3

Puška

Člani

Hrvaška : Slovenija 1761 : 1773

1. Rajmond Debevec 596
2. Izidor Hreščak 589
3. Blaško Jurič H 588

Članice

Hrvaška : Slovenija 1176 : 1175

1. Snježana Pejčić H 395
2. Zdenka Stolnik 394
3. Suzana Cimbal Špirelja H 393

Mladinci

Hrvaška : Slovenija 1761 : 1735

1. Peter Gorša H 592
2. Adriano Pavletič H 585
3. Bojan Djurković H 584

Mladinke

Hrvaška : Slovenija 1162 (295) : 1162 (287)

1. Stefanija Klokočki H 394
2. Jelica Majstorović 390
3. Kaja Repič 389



↑ Jelica Majstorović, Stefanija Klokočki in Kaja Repič.

Pištola

Člani

Hrvaška : Slovenija 1691 : 1697

1. Boštjan Simonič 571

2. Vlado Cindrič H 570

3. Aleksander Ciglarič 564

Mladinci

Hrvaška : Slovenija 1651 : 1663

1. Zvonka Markič H 564

2. Simon Simonič 564

3. Klemen Tomašević 555

Članice

Hrvaška : Slovenija 1124 : 1095

1. Vlatka Pervan H 376

2. Mira Marovič H 375

3. Marija Marovič H 373



↑ Ob jubilejnim 30. srečanju reprezentanc, sta si predstavnika obeh zvez Gorazd Maloič in Tomislav Šepeć, izmenjala priložnostni darili.

Mladinke

Hrvaška : Slovenija 1091 : 1075

1. Daria Grozdek H 371

2. Mojca Porš 367

3. Kristina Vrbek H 366

31. srečanje zračno orožje

Ljubljana, 16. 12. 2006

Slovenija : Hrvaška 2 : 6

Puška

Člani

Slovenija : Hrvaška 1776 : 1769

1. Izidor Hreščak 594

2. Robert Markoja 592

3. Ivica Vrkič H 592

Članice

Slovenija : Hrvaška 1165 : 1180

1. Snježana Pejčić H 396

2. Suzana Cimbal Špirelja H 394

3. Renata Oražem Vršič 391

EUROPEAN SHOTGUN CHAMPIONSHIPS

2006

SLOVENIA
GAJ-MARIBOR





Mladinci

Slovenija : Hrvaška	1749 : 1760
1. Peter Gorša H	593
2. Robert Blažke	587
3. Adriano Pavletič H	584

Mladinke

Slovenija : Hrvaška	1165 : 1180
1. Marinala Tokič H	393
2. Jelica Majstorovič	393
3. Tanja Perc H	392

Pištola

Člani

Slovenija : Hrvaška	1707 : 1693
1. Vlado Cindrič H	575
2. Aleksander Ciglarič	573
3. Boštjan Simonič	571

Članice

Slovenija : Hrvaška	1097 : 1131
1. Marija Mavrovič H	379
2. Mira Mavrovič H	378
3. Vlatka Pervan H	374

Mladinci

Slovenija : Hrvaška	1672 : 1683
1. Josip Kovačević H	565

2. Stipe Hrgovič H	562
3. Klemen Tomašević	560

Mladinke

Slovenija : Hrvaška	1029 : 1118
1. Kristina Vrbek H	381
2. Daria Grozdek H	370
3. Kristina Mohr H	367

23. srečanje puška šibrenica

Rakičan, 8. in 9. 4. 2006

Slovenija : Hrvaška	2 : 0
---------------------	-------

Trap

Člani

Slovenija : Hrvaška	330 : 320
1. Ante Glasnovič H	118
2. Kristijan Kancelar H	109
3. Denis Vatovec	109

Mladinci

Slovenija : Hrvaška	261 : 277
1. Ivan Kalinski H	97
2. Boštjan Markelc	96
3. Ivan Babič H	95



↑ Skupni posnetek reprezentanc v trapu Slovenije in Hrvaške pred dvobojem v Rakičanu.

DRŽAVNA PRVENSTVA

Zračno orožje Trbovlje

Puška

Člani

Ekipno

1. Koloman Flisar	1749
2. Š. Kovač, Turnišče	1742
3. Alojz Hohkraut	1732

Pištola

Člani

Ekipno

1. Coal, Petišovci	1675
2. Dušan Poženeš, Rečica	1674
3. Kidričevo	1673

Posamezno

1. Boštjan Simonič, Kidričevo	673,7
2. Srečko Vinko, Trzin	666,2
3. Aleksander Ciglaric, Coal	663,4

Članice

Posamezno

1. Vesna Kržan, Brežice	482,6
2. Irena, Toroš, Olimpija	471,6
3. Majda Raušl, Ptuj	458,9

Mladinci

Ekipno

1. Juršinci	1611
2. Grosuplje	1538
3. Juteks	1518

Posamezno

1. Simon Simonič, Juršinci	659,8
2. Klemen Tomašević, Železniki	652,1
3. Peter Karlovšek, Trzin	644,7



27

↑ Državno prvenstvo se prične v prijavi službi.

Posamezno

1. Rajmond Debevec, Olimpija	692,0
2. Rajko Robnik, Mesto Ljutomer	687,8
3. Robert Markoja, Š. Kovač Turnišče	687,2

Članice

Posamezno

1. Zdenka Stolnik, Olimpija	491,2
2. Tadeja Urankar, Mrož	488,4
3. Renata Oražem Vršič, Grosuplje	486,0

Mladinci

Posamezno

1. Robert Blažke, I. pohorski bataljon	688,3
2. Tadej Horvat, TSO Ormož	685,9
3. Matic Barič, Grosuplje	680,4

Mladinke

Posamezno

1. Polona Bitenc, Juteks	490,9
2. Jelica Majstorovič, Leskovec	489,5
3. Kaja Repič, Kamnik	481,0



↑ Slavnostni prostor za razglasitev zmagovalcev na 15. državnem prvenstvu v Trbovljah.



<i>Mladinke</i>	
<i>Posamezno</i>	
1. Kristina Grubeša, Brežice	458,9
2. Mojca Lazar, Ptuj	449,9
3. Romana Prelec, Železniki	440,7

Zračno orožje Ljubljana, organizator Alojz Hohkraut, Trbovlje

<i>Puška</i>	
<i>Mlajši mladinci</i>	
<i>Ekipno</i>	
1. Mesto Ljutomer	1091
2. Elektro Maribor	1090
3. Črenšovci	1074

<i>Posamezno</i>	
1. Luka Resman, Truiglav	378
2. Samo Zelko, Koloman Flisar	377
3. Boštjan Vidmar, Impol	374

<i>Mlajše mladinke</i>	
<i>Ekipno</i>	
1. Elektro Maribor	1118
2. Š. Kovač, Turnišče	1059
3. Juteks	1003

<i>Posamezno</i>	
1. Tanja Djokič, Elektro Maribor	381
2. Katka Korvat, Š. Kovač Turnišče	380
3. Monika Leban, Pomurka MI	379

<i>Pionirji</i>	
<i>Ekipno</i>	
1. Gorenja vas	552
2. I. Pohorski bataljon	529
3. Franc Lešnik Vuk	526

<i>Posamezno</i>	
1. Gašper Oblak, Gorenja vas	186
2. Rok Knez, Mrož	186
3. Lenart Oblak, Gorenja vas	185

<i>Pionirke</i>	
<i>Ekipno</i>	
1. Leskovec	540

2. Postojna	516
3. Koloman Flisar, Tišina	514

<i>Posamezno</i>	
1. Barbara Mavsar, Leskovec	185
2. Živa Dvoršak, Olimpija	180
3. Nataša Fluks, Liboje	179

<i>Pištola</i>	
<i>Mlajši mladinci</i>	
<i>Ekipno</i>	
1. Coal	1034
2. Brežice	1016
3. Heroj Marok, Sevnica	1005

<i>Posamezno</i>	
1. Rok Pučko, Juršinci	370
2. Klemen Juvan, Heroj Marok	360
3. Klemen Bujan, Mrož	358

<i>Mlajše mladinke</i>	
<i>Posamezno</i>	
1. Mojca Porš, Mrož	358
2. Gabriela Pešec, Brežice	352
3. Mojca Kolman, Heroj Marok	347

Puška šibrenica, Pragersko

<i>Dvojni Trap</i>	
<i>Člani</i>	
<i>Ekipno</i>	
1. Rudar Globoko	331
2. Dolomiti Vrhnika	289
3. Svoboda Sežana	279



↑ Zmagovalne ekipe na državnem prvenstvu v trapu: Svoboda, Senožeče, Štefan Kovač, Murska Sobota in Dolomiti, Vrhnika.

PETROL

*Posamezno*

1. Sandi Rolih, Ilirska Bistrica	160
2. Denis Vatovec, Svoboda	152
3. Oskar Šmid, Radgona	151

Trap*Člani**Ekipno*

1. Š. Kovač, M. Sobota	339
2. Svoboda Sežana	325
3. Dolomiti Vrhnika	319

Posamezno

1. Boštjan Maček, Š. Kovač, M. Sobota	143
2. Denis Vatovec, Svoboda Senožeče	136 + 1
3. Igor Macur, Dolomiti Vrhnika	136 + 0



29

↑ Denis Vatovec, Boštjan Maček in Igor Macur.

*Članice**Posamezno*

1. Jasmina Maček, Š. Kovač, M. Sobota	62
2. Petra Ajster, Kunšperk	42
3. Daša Drobež, Kunšperk	23

*Mladinci**Posamezno*

1. Mark Sojer, Dolomiti Vrhnika	129
2. Žan Šfiligoj, Gorica	127
3. Boštjan Markelc, Dolomiti Vrhnika	121

*Mlajši mladinci**Posamezno*

1. Anže Macur, Dolomiti Vrhnika	102
2. Urban Debeljak, Gorica	100
3. Gašper Petrič, Radlje	88

*Veterani**Nad 50 let*

1. Rudolf Mlinarič, Rudar Globoko	38
2. Ljubiša Pavlovič, Iška vas	37
3. Franc Verstovšek, Rudar Globoko	36 + 1

Nad 60 let

1. Milivoj Zidanič, Rudar Globoko	19
2. Franc Strniša, Radgona	18 + 2
3. Jože Žgank, Tils klub	18 + 1

MK in VK orožje 25 m Ljubljana**Revolver***Člani*

1. Peter Tkalec, Dušan Požanel	550
2. Andrej Brunšek, Dušan Požanel	547
3. Slavko Frece, Celje	539

MK športna pištola*Članice*

1. Irena Toroš, Olimpija	563
2. Nataša Marinček, Olimpija	538
3. Gabriela Pešec, Brežice	524

Mladinci

1. Matej Kodrun, Dušan Požanel	515
2. Tomaž Mayer, Mrož	447
3. Jaka Tot, Dušan Požanel	424

MK standard pištola*Člani**Ekipno*

1. Dušan Požanel	1600
2. Kopačevina	1562
3. Moris	1513

Posamezno

1. Franc Gaber, Moris	545
2. Andrej Brunšek, Dušan Požanel	536 + 43
3. Peter Tkalec, Dušan Požanel	536 + 38

MK hitrostrelna pištola*Posamezno*

1. Andrej Brunšek, Dušan Požanel	525
2. Franc Gaber, Moris	516
3. Simon Bučan, Kopačevina	513



Fundacija za šport



↑ Zmagovlane ekipe pionirjev z MK puško 30 leže: Dušan Poženel, Rečica, Gorenja Vas in Radovljica.

Posamezno

1. Gašper Oblak, Gorenja vas	259
2. Andrej Peternel, Gorenja vas	256
3. Lenart Oblak, Gorenja vas	250

MK orožje 50 m Ljubljana

MK puška 60 leže

Člani

1. Rajmond Debevec, Olimpija	592
2. Robert Markoja, Š. Kovač, Turnišče	589
3. Bogdan Slatinšek, Okrogar Skvarča	589

Članice

1. Renata Oražem Vršič, Grosuplje	578
2. Vesna Mele, TSO Ormož	577
3. Tina Kmetič, Tabor Ježica	568

Mladinci

1. Mitja Žižmond, Preddvor	592
2. Andraž Poje, Olimpija	586
3. Jernej Žižek, Preddvor	586

MK puška 30 leže

Pionirji

Ekipno

1. Gorenja vas	765
2. Dušan Poženel	701
3. Radovljica	696

Pionirke

Ekipno

1. Olimpija	717
2. Dušan Poženel	630
3. Sonja Vesel	592

Posamezno

1. Živa Dvoršak, Olimpija	263
2. Eva Knavs, Olimpija	236
3. Kristina Gorjanc, Sonja Vesel	225

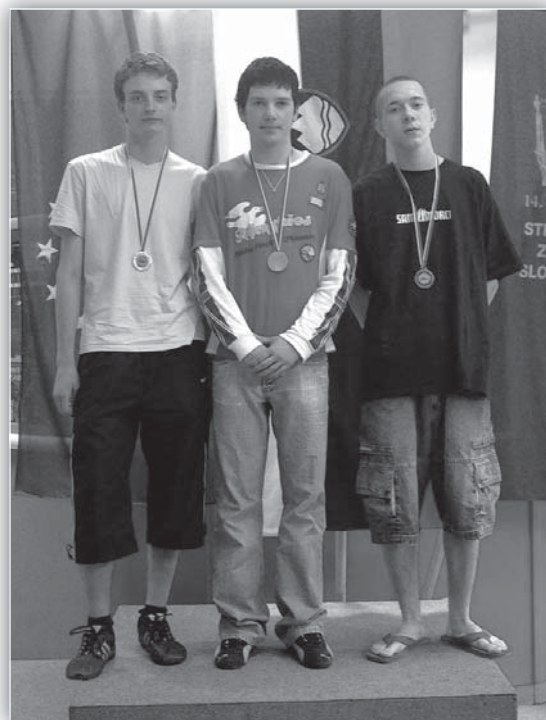
MK puška 3 x 40

Člani

1. Rajmond Debevec, Olimpija	1175
2. Robert Markoja, Š. Kovač Turnišče	1157
3. Izidor Hreščak, Janko Jurkovič	1155

Mladinci

1. Mitja Žižmond, Preddvor	1140
2. Matic Barič, Grosuplje	1133
3. Andraž Poje, Olimpija	1123



↑ Matic Barič, Mitja Žižmond in Andraž Poje.

MK puška 3 x 20

Članice

1. Renata Oražem Vršič, Grosuplje	574
2. Tina Kmetič, Tabor Ježica	561
3. Vesna Mele, TSO Ormož	554



↑ Tina Kmetič, Renata Oražem Vršič in Vesna Mele.

Samostrel 10 m Leskovec

Člani

1. Damijan Kandare, Brest	583
2. Izidor Hreščak, Janko Jurkovič	582
3. Robert Markoja, Š. Kovač Turnišče	578

Članice

1. Renata Oražem Vršič, Grosuplje	386
2. Zdenka Stolnik, Olimpija	384
3. Bojana Bombač, Kamnik	384

Mladinci – mladinke

1. Jelica Majstorovič, Leskovec	384
2. Nejc Matjažič, Vremščica	357
3. Marko Arh, Leskovec	355

MK puška 3 x 10

Pionirji

1. Gašper Oblak, Gorenja vas	256
2. Lenart Oblak, Gorenja vas	236
3. Andrej Peternel, Gorenja vas	234

MK pištola proste izbire

Člani

Ekipno

1. Dušan Poženel	1584
2. Kidričevo	1565
3. Kopačevina	1536

Posamezno

1. Boštjan Simonič, Kidričevo	545
2. Peter Tkalec, Dušan Poženel	543
3. Simon Bučan, Kopačevina	539

Mladinci

1. Simon Simonič, Juršinci	539
2. Klemen Tomaševič, Železniki	535
3. Rok Ivanc, Grosuplje	516

Mlajši mladinci

1. Rok Pučko, Juršinci	318
2. Marko Pšeničnik, Brežice	303
3. Aleksander Zupanc, Železniki	269

Samostrel 30 m Šent Vid

1. Damjan Kandare, Brest	570
2. Robert Markoja, Š. Kovač Turnišče	567
3. Izidor Hreščak, Janko Jurkovič	562

Veteransko prvenstvo

Zračno orožje Ljubljana

Puška

Nad 50 let

Ekipno

1. Grosuplje	518
2. Izola	516
3. Salonit Anhovo	514

Posamezno

1. Jože Majhenič, Svečina	184
2. Branko Malinovič, IX. Korpusa	183
3. Janez Šašek, Dušan Poženel	181

Nad 60 let

Ekipno

1. Celje	521
2. Triglav Javornik	517
3. Okrogar Skvarča	510

Posamezno

1. Jože Jeram, Celje	187
2. Alfonz Kern, Izolacije Kepic Kranj	182
3. Vinko Blaževič, Krim Rudnik	177

Nad 70 let

Posamezno

1. Vinko Blaževič, Krim Rudnik	177
2. Jože Štrajher, Celje	172
3. Andrej Perne, Trzin	170



Veteranke		2. Polona Bitenc, Pedagoška f. Mb.	388
Nad 35 let		3. Katja Dadič, Pedagoška f. Mb.	383
<i>Posamezno</i>			
1. Daniela Budin Ravnič, IX. Korpus	186	Zračna pištola	
2. Andreja Gorjup, Trzin	184	<i>Študenti</i>	
3. Elena Hirsch, 4. junij	179	1. Klemen Tomašević, FŠ	562
		2. Srečko Vidmar, VSŠ N. Mesto	560
Nad 50 let		3. Jure Banovšek, FMF	554
<i>Ekipno</i>		<i>Študentke</i>	
1. TSO Ormož	488	1. Nataša Marinček, NTF	368
2. Novo mesto	482 (241)	2. Vesna Kržan, FF	349
3. Triglav Javornik	482 (240)		
<i>Posamezno</i>			
1. Slava Lugiarič, Impol	180	Finalno tekmovanje osnovnih in srednjih šol	
2. Vesna Mele, TSO Ormož	177		
3. Ivanka Prezelj, Škofja Loka	172	<i>Učenke in učenci</i>	
		<i>Ekipno</i>	
Pištola		1. OŠ Miroslava Vilharja Postojna	1029
Nad 50 let		2. OŠ Leskovec	1007
1. Andrej Culjkar, Grosuplje	183	3. OŠ Stična	984
2. Branko Malinovič, IX. Korpusa	178		
3. Franc Brečko, Trzin	178	<i>Učenke Posamezno</i>	
		1. Kristina Gorjanc, OŠ Stična	182
Nad 60 let		2. Natalija Otoničar, OŠ M. Vilharja Postojna	
<i>Ekipno</i>		3. Špela Kranjec, OŠ M. Vilharja Postojna	
1. Kopačevina	529	<i>Učenci</i>	
2. Izolacije Kepic Kranj	491	<i>Posamezno</i>	
3. Dušan Poženel	488	1. Andrej Peternel, OŠ Poljane	184
<i>Posamezno</i>		2. Maj Pirih OŠ Idrija	181
1. Andrej Hreščak, Vremščica	185	3. Gašper Oblak, OŠ Poljane	180
2. Miloš Djuran, Kopačevina	185		
3. Henrik Peternelj, Kopačevina	184	<i>Dijakinje</i>	
Veteranke		<i>Ekipno</i>	
Nad 50 let		1. SZŠ Celje	1039
1. Vesna Mele, TSO Ormož	163	2. Gimnazija F. Miklošiča, Ljutomer	1027
2. Ivanka Prezelj, Škofja Loka	154	3. Gimnazija Celje Center	1024
3. Joži Kožar, Dušan Poženel	154		
		<i>Posamezno</i>	
Univerzitetno prvenstvo		1. Karmen Prodanovič, ŠC Postojna	371
		2. Teja Fluks, Gimnazija Celje Center	367
		3. Jasmina Gorišek, SZŠ Celje	356
Zračna puška		<i>Dijaki</i>	
<i>Študenti</i>		<i>Ekipno</i>	
1. Luka Avberšek, F. za elektrotehniko	589	1. ŠC Krško – Sevnica	1011
2. Gregor Maučec, Pedagoška f. Mb.	581	2. ŠCL srednja str. in kem. Šola	1007
3. Bojan Babič, Pedagoška f. Mb.	578	3. SZŠ M. Sobota	1005
<i>Študentke</i>		<i>Posamezno</i>	
1. Jelica Majstorovič Ekonomska f. Lj.	390	1. Jernej Žižek, Gimnazija Kranj	374



2. Boštjan Vidmar, Sr. str. šola Maribor	371	<i>Mlajše mladinke</i>	
3. Aleš Bolka, Gimnazija Kranj	371	1. Mateja Majal, Podravska	375

Pokal SZS Juršinci

Zračno orožje

Tekmovanje regij

Skupno

1. Posavska	85
2. Kor.-štajer.-zasav.	84
3. Gorenjska	71
4. Ljubljanska	60

Puška

1. Kor.-štajer.-zasav.	49 točk
2. Podravska	46
3. Gorenjska	41
4. Ljubljanska	40

Pištola

1. Podravska	39
2. Kor.-štajer.-zasav.	35
3. Gorenjska	30
4. Ljubljanska	20

Zmagovalci po disciplinah

Puška

Pionirji

1. Andrej Peternel, Gorenjska	179
-------------------------------	-----

Pionirke

1. Nataša Fluks, Kor.-štajer.-zasav.	181
--------------------------------------	-----

Mlajši mladinci

1. Gašper Oblak, Gorenjska	377
----------------------------	-----

Mladinci

1. Robert Blažke, Podravska	589
-----------------------------	-----

Mladinke

1. Kaja Repič, Gorenjska	385
--------------------------	-----

Člani

1. Oto Strakušek, Kor.-štajer.-zasav.	585
---------------------------------------	-----

Članice

1. Maja Dular, Kor.-štajer.-zasav.	396
------------------------------------	-----

Pištola

Mlajši mladinci

1. Rok Pučko, Podravska	364
-------------------------	-----

Mlajše mladinke

1. Mateja Pešakovič, Podravska	333
--------------------------------	-----

Mladinci

1. Simon Simonič, Podravska	568
-----------------------------	-----

Mladinke

1. Mojca Porš, Kor.-štajer.-zasav.	368
------------------------------------	-----

Člani

1. Boštjan Simonič, Podravska	578
-------------------------------	-----

Članice

1. Alenka Dimec, Kor.-štajer.-zasav.	375
--------------------------------------	-----

Trap

Člani

1. Denis Vatovec, Svoboda	129
2. Boštjan Maček, Š. Kovač M. Sobota	124
3. Andrej Starc, Kamnik	123 + 2

DRŽAVNE LIGE

Zračna puška

I. liga

1. Janko Jurkovič	91	6. Koloman Flisar	47
2. Grosuplje	79	7. Mesto Ljutomer	46
3. Š. Kovač, Turnišče	68	8. Trzin	39
4. Jezero Dobrovnik	55	9. Leskovec	36
5. Alojz Hohkraut	51	10. Olimpija	34
		11. Juteks	15
		12. Pomurka MI	13

<i>Posamezno</i>		7. Kopačevina	54
1. Robert Markoja, Š. Kovač	4123	8. Brežice	40
2. Izidor Hreščak, Janko Jurkovič	4120	9. Mrož	27
3. Rajko Robnik, Mesto Ljutomer	4118	10. Železniki	21
		11. Kamnik	18
		12. Domžale	6
II. liga sever			
1. I. Pohorski bataljon	88	<i>Posamezno</i>	
2. Mrož	78	1. Boštjan Simonič, Kidričevo	4003
3. Dušan Poženel	74	2. Cvetko Ljubič, Kidričevo	3974
4. Radgona	55	3. Peter Tkalec, Dušan Poženel	3972
5. Koloman Flisar II	50		
6. Črenšovci	48		
7. Elektro	45		
8. Š. Kovač, Turnišče II	32	II. liga	
9. Slovenske Konjice	31	1. Grosuplje	76
10. Ormož	30	2. Celje	69
11. Liboje	29	3. Trzin	68
12. Franc Lešnik Vuk	13	4. Izolacije Kepic Kranj	60
		5. Juteks	59
		6. Vremščica	57
<i>Posamezno</i>		7. Dušan Poženel II	46
1. Robert Blažke, I. Pohorski bataljon	4089	8. Š. Kovač Turnišče	44
2. Tadeja Urankar, Mrož	4054	9. Gorenja vas	32
3. Vili Ravnikar, Dušan Poženel	4048	10. Ptuj II	32
		11. I. Pohorski bataljon	17
		12. Juršinci II	14
II. liga jug			
1. Portorož	90	<i>Posamezno</i>	
2. Kamnik	83	1. Jure Frelih, Izolacije Kepic Kranj	3933
3. Postojna	77	2. Ludvik Pšajd, I. Pohorski bataljon	3895
4. Tabor Ježica	55	3. Dominik Vnuk, Š. Kovač Turnišče	3881
5. Kočevje	49		
6. Preddvor	48		
7. Izolacije Kepic Kranj	36		
8. Telekom	36		
9. Vrhnika	34		
10. Trzin II	28		
11. Kopačevina	20		
12. Grosuplje II	14		
		Trap	
		Finale lige	
<i>Posamezno</i>		1. Ilirska Bistrica	321
1. Patrik Fajdiga, Postojna	4074	2. Kamnik	311
2. Andraž Dovč, Tabor Ježica	4037	3. Š. Kovač, M. Sobota	306
3. Uroš Kovačič, Kočevje	4036	4. Radgona	300
		5. Central	296
		6. Koptex	292
		7. Iskra Semič	289
		8. Svoboda	288
		9. Radlje	163
Zračna pištola			
		<i>Posamezno</i>	
I. liga			
1. Dušan Poženel	90	<i>1. liga</i>	
2. Kidričevo	74	1. Andrej Starc, Kamnik	135
3. Coal	63	2. Andraž Lipolt, Ilirska Bistrica	132
4. Olimpija	62	3. Boštjan Maček, Š. Kovač, M. Sobota	131
5. Juršinci	60		
6. Ptuj	58	<i>2. liga</i>	
		1. Ivo Kompan, Ilirska Bistrica	120 + 1



2. Bojan Potočnik, Central	120
3. Janez Guštin, Iskra Semič	119

Liga vzhod

1. Š. Kovač, M. Sobota	43
2. Slovenske Konjice	27
3. Radlje	25
4. Radgona	21
5. Franc Lešnik Vuk	17
6. Ormož	
7. Svečina	

Posamezno

<i>1. liga</i>	
1. Boštjan Maček, Š. Kovač M. Sobota	41
2. Oskar Šmid, Radgona	20
3. Marjan Ogrizek, Franc Lešnik Vuk	20

2. liga

1. Ludvik Marič, Š. Kovač M. Sobota	21
2. Denis Pojbič, Š. Kovač M. Sobota	19
3. Boris Planinc, Slovenske Konjice	18

Liga center

1. Kamnik	38
2. Central	26
3. Iskra Semič	24
4. Rudar Globoko	24
5. Kunšperk	13
6. Predoslje	12
7. ERS Tils klub 197	2

Posamezno

<i>1. liga</i>	
1. Andrej Starc, Kamnik	40
2. Jurij Veber, Predoslje	32
3. Miro Lešnik, Kamnik	16

2. liga

1. Bojan Potočnik, Central	24
2. Tadej Burazer, Iskra Semič	24
3. Janez Guštin, Iskra Semič	16

Liga zahod

1. Svoboda	40
2. Koptex	28
3. Ilirska Bistrica	27
4. Dolomiti	23
5. Olimpija	15
6. Koper	4
7. Iška vas	2

Posamezno

<i>1. liga</i>	
1. Tomaž Končan, Svoboda	33
2. Igor Macur, Dolomiti	19
3. Denis Vatovec, Svoboda	18

2. liga

1. Henrik Debeljak, Koptex	24
2. Aleks Šfiligoj, Koptex	22
3. Ivo Kompan, Ilirska Bistrica	18

Mladinske lige

Zračna puška

Mladinci

1. Preddvor	115
2. Dušan Poženeš	52
3. Trebnje	40
4. Radovljica	35
5. Leskovec	35
6. Kamnik	31
7. Radgona	30

Posameznico

1. Tadej Horvat, TSO Ormož	209
2. Matic Barič, Grosuplje	191
3. Mitja Žižmond, Preddvor	136

Mladinke

Posamezno

1. Polona Bitenc, Juteks	221
2. Snežana Mitrič, Radovljica	138
3. Kaja Repič, Kamnik	131

Mlajši mladinci

1. Elektro Maribor	140
2. Juteks	93
3. Predoslje	69
4. Črenšovci	45
6. I. pohorski bataljon	40
7. Gorenja vas	30
8. Grosuplje	28
9. Brežice	22
10. Š. Kovač Turnišče	16
10. Mesto Ljutomer	9
11. Olimpija	7
12. Železniki	3
13. Gančani	3
14. Dušan Poženeš	3

Posamezno

1. Tobi Žižek, Črenšovci	191
2. Dejan Podlesnik, Liboje	156
3. Samo Zelko, Koloman Flisar	105

Mladinke

Posamezno

1. Saša Marija Ratnik, Koloman Flisar	195
2. Mateja Majal, Elektro Maribor	195
3. Monika Leban, Pomurka MI	150

Zračna pištola

Mladinci

1. Juršinci	115
2. Ptuj	111
3. Brežice	61
4. Grosuplje	50
5. Juteks	38
6. Dušan Poženel	24
7. Železniki	20
8. Trzin	9
9. Gorenja vas	5
10. Olimpija	4

Posamezno

1. Simon Simonič, Juršinci	245
2. Rok Ivanc, Grosuplje	162
3. Miha Zevnik, Brežice	145

Mladinke

Posamezno

1. Mojca Lazar, Ptuj	215
2. Kristina Grubeša, Brežice	201
3. Petra Simonič, Juršinci	162

Mlajši mladinci

1. Brežice	115
2. Coal	65
3. Trebnje	42
4. Mrož	37
5. Železniki	20
6. Grosuplje	15

Posamezno

1. Rok Pučko, Juršinci	240
2. Tadej Sečen, Brežice	164
3. Tomaž Jeram, Gorenja vas	136

Mlajše mladinke

Posamezno

1. Gabrijela Pešec, Brežice	240
-----------------------------	-----

2. Aleksandra Prah, Železniki	194
3. Kristina Srebot, Liboje	107

Pionirska liga – Pokal prijateljstva

Pionirji

Ekipno

1. Gorenja vas	140
2. Trebnje	63
3. Grosuplje	60
4. Postojna	55
5. FLV	44
6. I. Pohorski bataljon	42
7. Impol	38
8. Juteks	31
9. Črenšovci	18
10. Okrogar Skvarča	15
11. Elektro Maribor	13
12. Ormož	5
13. Preddvor	4
14. Leskovec	3
15. Dušan Poženel	3
16. Juršinci	2
17. Središče ob Dravi	1
18. Jože Kovačič	1

Posamezno

1. Gašper Oblak, Gorenja vas	231
2. Lenart Oblak, Gorenja vas	155
3. Žan Zajko, I. pohorski bataljon	99

Pionirke

Ekipno

1. Leskovec	140
2. Sonja Vesel	85
3. Postojna	81
4. I. Pohorski bataljon	30
5. Škofja Loka	25
6. Olimpija	24
7. Dušan Poženel	18
8. Elektro Maribor	11
9. Koloman Flisar	9
10. Š. Kovač Turnišče	7
11. Črenšovci	3

Posamezno

1. Špela Kranjec, Postojna	197
2. Živa Dvoršak, Olimpija	125
3. Sanja Špirič, Leskovec	125

DRUGA TEKMOVANJA

Finale 29. dopisne lige – Memorial Slavka Miliča

Zračna puška

Člani

Ekipno

1. Črenšovci 1727

Posamezno

1. Željko Moičević, Grosuplje 593

Članice

1. Jasmina Halilović, Rudnik Hrastnik 376

Mladinci

Ekipno

1. Trebnje 1469

Posamezno

1. Matic Barič, Grosuplje 578

Mlajši mladinci

Posamezno

Boštjan Vidmar, Impol 378



↑ Najboljši s pištolo: Frelih, Ivanc, Kne in Culjkar.

Serijska zračna puška

Ekipno

1. Izolacije Kepic Kranj 1101

Posamezno

1. Bojan Lampreht, Vrhnika 376

Članice

1. Vesna Mele, TSO Ormož 369



↑ Najboljši veterani s puško v dopisni ligi: Kern, Jeram in Vidmar.



↑ Najuspešnejši so bili strelci iz Zagorja. V sredini Kajtna, prejemnik sedmih medalj.

Veteranke

Nad 50 let

1. Daniela Budin Ravnič, IX. Korpusa 368

Veterani

Nad 60 let

1. Jože Jeram, Celje 371

Invalidi

1. Franci Pintar, Paraplegiki Maribor 393

Mladinci

Ekipno

1. Ormož 1039

Posamezno

1. Boštjan Vidmar, Impol 365

Mladinke

Posamezno

1. Katarina Grafolj, Vrhnika 358

Pionirji
Ekipno
 1. Impol 516

Posamezno
 1. Marko Osovnikar, Impol 177

Pionirke
 1. Tina Osovnikar, Impol 178

Veterani
Ekipno
 1. Okrogar Skvarča 532

Nad 50 let
 1. Milan Osovnikar, Impol 177

Nad 60 let
 1. Roman Kajtna, Okrogar Skvarča 187

Nad 70 let
 1. Andrej Perne, Trzin 171

Veteranke
Ekipno
 1. Izolacije Kopic Kranj 496

Nad 35 let
 1. Daniela Budin Ravnič, IX. Korpusa 182

Nad 55 let
 1. Vesna Mele, TSO Ormož 183

Invalidi
Ekipno
 1. Društvo invalidov Zagorje 1063

Posamezno
 1. Roman Kajtna, Zagorje 376

Članice
 1. Mimi Markošek, Zagorje 345

Zračna pištola

Člani
Ekipno
 1. Izolacije Kopic Kranj 1651

Posamezno
 1. Ivanc Franci, Grosuplje 562

Članice
 1. Olga Knez, Repentabor 361

Mladinci
 1. Rok Ivanc, Grosuplje 541

Mlajši mladinci
 1. Aleksander Hadžidaov, Škofja Loka 354

Veterani
Ekipno
 1. IX. Korpus 1032

Nad 50 let
 1. Andrej Culjkar, Grosuplje 362

Nad 60 let
 1. Roman Kajtna, Okrogar Skvarča 352

Invalidi
 1. Roman Kajtna, Zagorje 330

10. pokal Radgone

Ekipno
 1. Steiermark 1754
 2. Grosuplje 1738
 3. Koloman Flisar 1736

Posamezno
 1. Zdenka Stolnik, Olimpija 692,4
 2. Željko Moičević, Grosuplje 691,7
 3. Martin Strempl, Steiermark 690,5

23. Cestnikov memorial

Vojaška puška
Ekipno
 1. Kopačevina 498
 2. Sonja Vesel 496
 3. Škofja Loka 469

Posamezno
 1. Branko Presterl, Škofja Loka 176
 2. Pavle Jereb, Kopačevina 175
 3. Henrik Peternelj, Kopačevina 174



↑ Zmagovalna ekipa Steiermark na 10. pokalu Radgone.

39 jubilanti

Tudi v letu 2006 je veliko strelcev in strelskih delavcev slavilo svoje življenjske jubileje. Vsem čestitamo in jim želimo še veliko zdravih let.

Po naši evidenci so **petdesetletnico** slavili: L. Stamenković, J. Kaplan, M. Kaplan, S. Majcenović, S. Frelj, J. Kolenc, T. Hajn, M. Omarzu, T. Stanič, E. Sovdat, I. Žiga, D. Vadnjak,

M. Šuligoj, J. Štiftar, S. Natlačen, B. Fojkar, Z. Petrovič, M. Repič, E. Progar ml., M. Puhler, A. Fajdiga, D. Čotar, I. Kovačič, F. Cugelj, V. Bohinc, V. Sotlar, J. Pokorn, A. Bizjak, A. Perko, I. Žali, S. Kogoj, I. Brezovšek.

Šestdesetletnico so praznovali: Z. Žižmond, Z. Hajduk, S. Peroci, J. Šinigoj, L. Pšajd, S. Gradišar, F. Blažič, M. Svetec,

B. Saksida, L. Vončina, A. Bajt, M. Drole, F. Končan,

Sedemdesetletnico pa: A. Štanta, J. Mogilnicki, I. Žabela, A. Postržin, A. Gabršček, A. Kandrič, S. Lipovšek, E. Horvat, O. Šmid, Š. Kranjc, D. Koruza.

Za **osemdesetletnico** čestitamo S. Dobčniku.



predstavljamo vam

Vladimir Ravnikar – SD Vrhnika

Rodil se je 10. marca 1958 v Otočcu na Hrvaškem, kjer je njegov oče takrat služboval. Ko je dopolnil tri leta, je bil oče službeno premeščen v rodno Slovenijo. Tako se je leta 1961 družina preselila v Postojno, kjer je Vlado preživel svoja zgodnja otroška leta. V Postojni je obiskoval osnovno šolo do vključno petega razreda, ko se je družina leta 1970 spet preselila, tokrat na Vrhniko, v bližino očetovega rojstnega kraja. Na Vrhniki je nadaljeval šolanje v šestem razredu. Med uro telesne vzgoje je prvič dobil v roke zračno puško. Njegov prvi men-

tor in trener je postal kar njegov сосед, odličen strelec in dolgoletni še vedno aktivni strelski zanesenjak Franc Gutnik. Pod njegovim mentorstvom se je posvetil strelstvu in v šolskih letih 1971/72 in 1972/73 postal tudi šolski prvak v streljanju s serijsko zračno puško ter izpolnil normo in nastopil na republiškem prvenstvu za pionirje. V naslednjih letih je nadaljeval šolanje v Ljubljani in se je manj posvečal strelstvu, pa tudi možnosti za trening so bile slabše. Na strelišče, tokrat v Ljubljani, se je spet aktivneje vrnil leta 1979, ko se je zapo-

slil v Ljubljanski banki in se pridružil njeni strelski ekipi. Tu je dodatno napredoval kot samouk ter dosegal kategorijo perspektiven strelec in kategorijo mojster. Zaradi dobrih rezultatov s serijsko zračno puško je bil povabljen na treninge z ekipo Olimpije, ki jih je takrat vodil edini trener z licenco Lojze Mikolič. Žal je moral leta 1981 na služenje vojaškega roka, kjer je izkoristil svoje znanje in sodeloval na več strelskih tekmovanjih z vojaško puško in pištolo, med drugim tudi na armadnem prvenstvu. Po vrnitvi domov je še naprej nastopal za



ekipo LB in večkrat postal dobitnik kolajn na različnih občinskih in regijskih tekmovanjih, leta 1983 pa tudi zmagal na občinski Zlati puščici. Redno se je tudi uvrščal v republiški finale tekmovanj za Zlato puščico. Leta 1987 je prestopil v SD Komunalec iz Ljubljane, kjer je kot mentor in mednarodni strelski sodnik deloval Emil Serafin starejši. V tem obdobju se je uvrščal med finaliste tekmovanj za Zlato puščico, v polfinale dopisne lige in med dobitnike kolajn na različnih

odprtih in občinskih prvenstvih ter potrjeval kategorijo mojster. Leta 1991 je zaradi reorganizacije podjetja SD Komunalec razpadla. Po dolgem nihanju med končanjem ali nadaljevanjem udejstvovanja v strelstvu je srečal nekdanjega strelskega kolega iz ekipe LB. Savo Strmole mu je predlagal vrnitev na domača tla, v SD Vrhnika. Odločil se je, da bo poskusil, in izkazalo se je, da je bila odločitev pravilna. O tem prča več osvojenih ekipnih pokalov in diplom, njegovo domačo vi-

trino pa krasi tudi 22 strelskih kolajn. Poleg nastopanja s serijsko zračno puško se je v zadnjih letih posvetil treningu in tekmovanju s standardno zračno puško.

V obdobju od leta 1991 do leta 2006 je kot član SD Vrhnika dosegal številne odlične ekipne in posamične uvrstitve na regijskih prvenstvih, v 3. državni ligi, odprtih prvenstvih ter v dopisni ligi s serijsko in standardno zračno puško.

Bojan Lampreht

Miran Omerzu – SD Vrhnika



Pred petdesetimi leti se je rodil v rudarski družini v Hrastniku, kjer je tudi obiskoval osnovno šolo. Že kot šolarja ga je pritegnil strelski šport, saj je bil v Hrastniku v tistih časih tudi zelo uspešen strelski klub Rudnik Hrastnik. Sprva je hodil na strelišče kot opazovalec, kaj kmalu pa ga je strelski šport tako pritegnil, da je za orožje prijel tudi sam. Na strelišču, ki je bilo nedaleč od njegovega doma, ga je opazil takratni trener Drago Ostrovršnik, ki ga je kot vsakega novega člana po-

učil o varnem ravnanju z orožjem, disciplini in vsem drugem, kar se za športnika spodobi. Redno je obiskoval treninge streljanja najprej z zračno puško, nato pa še z MK-orožjem, rezultati in sadovi dela pa so bili kmalu opazni. Že po treh letih je leta 1969 z ekipo SD Rudnik dosegel naslov republiškega prvaka z MK-puško v strelskem trostavu.

Leta 1970 se je po končani osnovni šoli vpisal v kadetsko šolo za miličnike v Tacnu. Med šolanjem se ni mogel udeležiti

vseh takratnih tekmovanj, vendar streljanja ni ne pozabil ne opustil. S službovanjem so se mu odprli novi vidiki in pogledi na življenje, katerega del je še vedno zapolnjeval strelski šport. V policiji se je udeleževal tekmovanj z raznovrstnim orožjem, kot so zračna, avtomatska in polavtomatska puška, stara vojaška puška, bolj znana pod imenom M-48, in ostrostrelna puška, z vsem orožjem pa je dosegal odlične rezultate.

Leta 1982 se je ponovno vključil v SD Trnovo, ker je bila bližje novemu domu, in tam vadal streljanje s serijsko zračno puško. Za opremo in druge vrste orožja je bilo premalo sredstev za vse člane.

S standardno zračno puško se je srečal prvič, ko je leta 1996 prestopil v SD Telekom. Puška se mu je hitro priljubila in nastopal je tako v II. kot tudi v I. državni ligi.

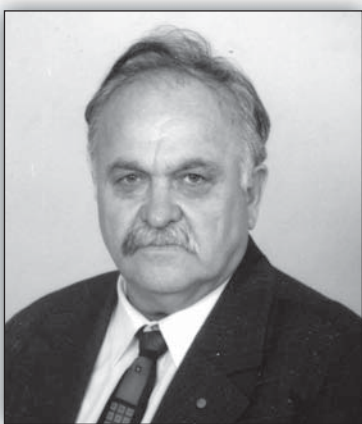
Leta 2004 se je upokojil in takrat prestopil v SD Vrhnika, ki je v naslednji sezoni prestopila iz III. v II. državno ligo.

Bojan Lampreht



v spomin

Janez Podgornik



se je rodil v Mrzli Rupi pri Vojškem, mladost je preživel v Gornji Trebuši. V veliki družini, ki je štela 10 otrok, je že v mladosti spoznal tegobe življenja v fašistični Italiji.

S strelstvom se je seznanil na mladinski delovni akciji Šamac–Sarajevo leta 1947, kjer je v tekmovanju z vojaško puško prejel tudi prvo priznanje. Leta 1949 se je včlanil v strelsko družino Gozdar na Gozdarski šoli Kromberk pri Novi Gorici. V takratnem času je bil službeno večkrat premeščen, vendar se je ob vsaki premestitvi vključil v najbližjo strelsko družino. Tako je bil od leta 1950 do 1952 član strelske družine Tone Vidmar - Luka na Vrhniki, od leta 1952 do 1954 je bil član strelske družine Čika Mata v Kragujevcu. Od oktobra 1954 pa do leta 1957 je deloval v Kamniku. Od leta 1957 do leta 1963 je bil član strelske družine Loga-

tec. Leta 1964 se je ponovno preselil v Kamnik, kjer se je vključil v strelsko družino in v njej deloval vse do smrti.

V vsem tem obdobju je veliko tekmoval in svoje bogate izkušnje prenašal na mlajše strelce. Svoj največji tekmovalni uspeh je dosegel leta 1973, ko je postal državni prvak v hitrem streljanju z vojaško puško. Na tem tekmovanju je izenačil državni rekord 81 krogov od 10 strelcev v omejenem času 1 minute. V velik ponos pa so mu bili številni naslovi republiških in državnih prvakov, ki so jih dosegli mladi kamniški strelci. Ker je bil po naravi skromen, se s temi uspehi ni nikoli hvalil, vendar pa vsi vemo, da je zanje najzaslužnejši.



V tem času se je tudi strokovno izpopolnjeval in opravil izpite za strelskega sodnika za puško, pištolo in puško šibrenico. Med prvimi strelskimi delavci je ob koncu osemdesetih let spoznal, da mora slovensko strelstvo narediti nov razvojni korak. Do takrat se je vsa naša strelska dejavnost odvijala na nacionalnem programu. Ivan je bil med prvimi zagovorniki preusmeritve na mednarodni program. To je predlagal na 24. skupščini SZS leta 1990 v Postojni. Na žalost takrat zamisel zaradi zakorenjenosti nacionalnega programa ni požela velikega uspeha. Z razglasitvijo slovenske države v naslednjem letu pa so se razmere bistveno spremenile. Če smo se želeli uveljaviti v mednarodnem prostoru, je postala njegova pobuda nujnost. S tem pa se je število tistih, ki so njegovo vizionarstvo začeli podpirati, zelo povečalo. Z njegovo pomočjo in velikimi prizadevanji smo ustanovili prvo slovensko ligo z zračnim orožjem v mednarodnem programu. Kljub nasprotovanju v nekaterih strelskih okoljih in težavnim razmeram za nakup ustreznega orožja – ne smemo pozabiti, da je takrat za mlado državo Slovenijo veljal embargo tudi na športno zračno orožje – smo po nekaj letih postavili temelje tekmovalnih sistemov v mednarodnem programu. Nedvomno je Ivan eden od najzaslužnejših za uveljavitev mednarodnega programa, za kar mu je Strelska zveza Slovenije leta 1993 podelila zlato plaketo.

Savo Strmole

Elvira Vončina

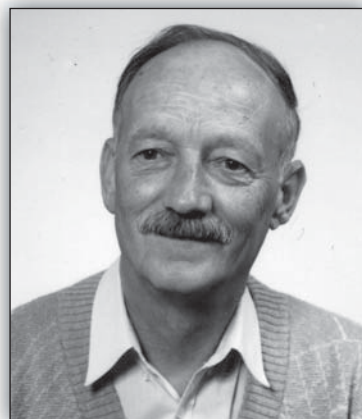
Elviro smo na njeno zadnjo pot pospremili prav za njen 64. rojstni dan, rojena je bila 26. 12.



ski krožek se je vključila že v osnovni šoli, med šolanjem v Ljubljani pa se je vključila v SD 24. talcev. Elvira je bila odlična strelka, velikokrat je sodelovala na državnih prvenstvih in bila vedno med najboljšimi. Poznali smo jo kot strelsko sodnico in prizadevno mentorico mladih strelcev. Vrsto let je bila tajnica SD Kapetana Mihevcia iz Idrije. Za svoje dolgoletno požrtvovalno delo v strelstvu je prejela več priznanj Strelske zveze Slovenije in najmenitnejše priznanje Mednarodnega olimpijskega komiteja za volonterje.

Edvard Progar

Emil Markošek



je bil rojen 1937. leta. V strelstvo se je vključil predvsem zaradi ženine aktivnosti. V SD STT je prevzel trenerske dolžnosti za

pionirje in kmalu spoznal, da tej kategoriji primanjkuje uradnih tekmovanj. Tako so prišli do zamisli, da so pionirji najprej začeli tekrovati v zasavski ligi, nato je to tekrovanje prešlo v Pokal prijateljstva kot liga za najmlajše. Emil je bil tudi sodnik. Ko se je upokojil, je občasno tekrovaval za upokojence in užival v hoji v hribe.

Dragan Milič

Julija 2006 je na delovnem mestu preminil član Strelskega društva Jože Lacko Ptuj Dragan Milič. Osnovno, srednjo in višjo šolo za telesno vzgojo je končal v Titogradu, danes Podgorici, Črna gora. Bil je vsestranski športnik, igral nogomet v NK Mladost Titograd, kot veteran pa je bil prvak Balkana v teku na 1500 m.

Kot vojak ptujske garnizije leta 1972 je postal član Strelskega društva Jože Lacko Ptuj in član zmagovalne ekipe istega društva na jugoslovanskem državnem prvenstvu z dvema državnima rekordoma v disciplini MK-pištola drulov in MK-pištola standard. Kot posameznik je bil državni članski prvak in reprezentant Črne gore na Turnirju republik in pokrajin in meddržavnem srečanju med Črno goro in Rusijo.

Zadnjič je za SD Jože Lacko Ptuj nastopil leta 1991 na republiškem prvenstvu na Ptujju z zračno standard pištolo, na državnem prvenstvu v Zadru istega leta ter prvenstvu SFRJ v Titogradu. Športno kariero je nadaljeval na prvenstvih Črne gore, SRJ ter Srbije in Črne gore v Strelskem društvu Danilovgrad ter v Strelskem društvu Blažo Bošković Orja Luka.



iz strelskih regij

Strelski turnir z orožjem na črni smodnik

Na olimpijskem strelišču Staje pri Kazljah je 28. 5. potekal že tretji tradicionalni strelski turnir v streljanju z orožjem na črni smodnik (kategorija D3), ki ga je organizirala sekcija za črni smodnik pri Strelskem društvu Svoboda Sežana, ki jo vodi Dušan Seražin.

Petnajst strelcev iz slovenskih strelskih društev se je pomerilo v streljanju na pištolsko tarčo v treh disciplinah: puška prednjača (stoje) na 50 metrov, pištola prednjača (enoročno) na 25 metrov in revolver perkusijski (enoročno) na 25 metrov. Izstrelili so po 13 strelcov, de-

set najboljših pa se je štelo za uvrstitev. Za vsako disciplino so podelili medalje in plakete, najboljši pa so prejeli pokale za skupno uvrstitev.

S puško je zmagal Janez Vojkar (Kamnik), 2. je bil Mitja Podgornik (Braslovče), 3. pa Branko Malinović (Izola). S pištolo je slavil Mitja Podgornik, 2. je bil Anton Lampelj (Ljubljana), 3. pa Branko Malinović. Z revolverjem je največ znanja pokazal Janez Selan (Ljubljana), 2. je bil Mitja Podgornik, 3. pa Renato Uranič (Kamnik). V skupni razvrstitvi je zmagal Mitja Podgornik, drugi je bil

Branko Malinović, tretji pa Renato Uranič.

Gre za popularizacijo tovrstnega streljanja na črni smodnik tudi na Slovenskem, medtem ko je ponekod v Evropi in Ameriki ta disciplina streljanja z replikami orožja že dobro znana. Čar streljanja na črni smodnik je pok in dim iz orožja, kot so ga uporabljali pred sto in več leti. V primerjavi z zračnim orožjem so za orožje na črni smodnik potrebne enodnevne priprave pred tekmo, prav tako pa je treba po tekmi orožje temeljito očistiti in ga pripraviti ter ohranjati do

naslednje tekme. Letos je bilo na strelišču v Kazljah več udeležencev kot prejšnja leta, kar pomeni, da se povečuje zani-

manje za ta šport. Udeleženci so se spomnili tudi lani umrlega strelca in organizatorja prvih tovrstnih tekmovanj na

Slovenskem Slavka Miliča iz Kazelj.

Besedilo in slika: Olga Knez

50 let SD Trbovlje



← Strelišče SD Trbovlje pred obnovo.

uspešen in hiter, da so ob razvitu prapora sekcijo preimenovali v Strelsko družino Strojne tovarne Trbovlje. Glavni sponzor je bil tovarna. V aprilu 1985 leta so se vodilni delavci STT, vodstvo Strelskega društva in odgovorni občinski moške dogovorili, da se objekt otroški vrtec ali IPOS, v katerem so že bili naši prostori, da v upravljanje delovni orga-

↓ Strelišče SD Trbovlje po obnovi.

Strelsko društvo Trbovlje je lani praznovalo 50. obletnico svojega delovanja. Na pobudo sindikata Strojne tovarne Trbovlje so 15. 4. 1956 leta ustanovili strelsko sekcijo, ki je delovala pod okriljem sindikata. Jedro zanesenjakov je bilo zaposleno v takratnem mizarstvu Strojne tovarne Trbovlje in ti so bili v pravem pomenu besede pionirji današnjega društva. Razvoj strelskega športa je bil tako



← 50. letnica strelišča SD Trbovlje: Predsednik SD Trbovlje Števan Možgon in župan Bogdan Barovič odkrivata spominsko ploščo ob otvoritvi obnovljenega strelišča.



nizaciji STT. STT je na predlog upravnega odbora društva na seji delavskega sveta sprejela sklep, da se na strelsko družino brezplačno prenese v uporabo in upravljanje kot družbena lastnina. Že leta 1981 smo za-

čeli obnavljati zgradbo z različnimi pripravljalnimi deli, ustanovili smo organizacijski petčlanski odbor in z 206 pristaši društva opravili 17.020 ur prostovoljnega dela. Menimo, da je to edinstveni primer v Sloveniji, kar pa v današnjem času ni upoštevano. Za ta prispevek se upravni odbor najlepše zahvaljuje vsem udeležencem gradnje objekta.

Strelsko društvo Trbovlje je doseglo zelo lepe športne re-

zultate, med najpomembnejšimi so: daljnega leta 1979 so na Ptuju mladinke zasedle 3. mesto na republiškem prvenstvu, pionirji so ekipno dosegli štirikrat 2. mesto na Ptuju, v Slovenskih Konjicah in dvakrat v Kranju. Posamezno je najboljši rezultat dosegla Vesna Rems - Jug na prvenstvu Jugoslavije v Gornjem Milanovcu 2. mesto kot mladinka leta 1986. V Beogradu je leta 1988 Zvon-

ka Oberčkal dosegla 3. mesto, na prvenstvu Jugoslavije v Sarajevu 1989. leta pa 5. mesto. Franci Trebušak je kot mladenec zasedel 6. mesto.

Na slavnostni prireditvi ob svoji 50. obletnici je društvo prejelo 1. junijsko priznanje, ki je najvišje občinsko priznanje, in zlato plaketo Strelske zveze Slovenije.

Štefan Možgon

Pokal Postojne

Te dni je Strelska družina Postojna na MK-strelišču izvedla tradicionalno tekmovanje za Pokal Postojne, hkrati pa je bilo tudi regijsko veteransko prvenstvo z MK-orožjem. Nastopilo je šest društev. Prehodni pokal so osvojili strelci Kovinoplastike iz Loža pred Postojno, v posameznih disciplinah pa so bili najboljši z MK-pištolo ekipno

člani SD Kovinoplastike pred Postojno, posamezno pa Modec iz Kovinoplastike 186 pred Japljem iz Postojne 183. S pištolo ekipno je med veterani zmagala Kovinoplastika pred Postojno, posamezno pa Kržišnik iz SD Jožeta Mihevca pred Žnidaršičem iz Kovinoplastike. Z MK-puško med člani ekipno je zmagal ŠSK Tolmin pred Kovinoplastiko, po-

samezno pa Istenič iz Postojne pred Kogojem iz Tolmina. Z MK-puško ekipno so veterani Postojne ugnali veterane iz Tolmina, posamezno pa je bil veteran do 60 let Žnidaršič iz Kovinoplastike pred Malinovičem iz IX. korpusa iz Pirana, veteran na 60 let pa Istenič iz Postojne pred Droletem iz Tolmina.

Edvard Progar

Tradicionalno srečanje strelcev



↑ Najboljši strelci v 3. ligi Primorsko-notranjske regije.

V prostorih DU Postojna je regijski koordinacijski odbor 7. primorsko-notranjske regije organiziral tradicionalno srečanje strelcev regije, vse od Vrhnike, Loža, Ilirske Bistrice, Tolmina do Obale. Srečanja se je udeležilo približno 30 strelcev in strelk, največ tistih, ki so letos nastopali v 3. državni strelski ligi. Podpredsednik SZS Zoro Oražem je izročil pokale, medalje in nagrade. Posebno so se letos odrezali strelci Portoroža, ki so zmagali s puško v drugi, pa tudi v tretji ligi in se tako ponovno uvrstili v prvo ligo. Škoda, da se tega srečanja niso udeležili vsi predstavniki SD, tudi tisti, ki gojijo discipline s puško šibrenico.

Edvard Progar

Strelci iz Kidričevega Guinnessovega rekorda ne dajo iz rok



↑ Udeleženci Mednarodnega strelskega maratona 2006 v Brežicah (sedijo z leve): Srečko Vidmar, Peter Tkalec, Robert Ferenčak, Luka Avberšek, Boštjan Žlak, Vlatka Pervan in Robertino Zgombič. Stojita: Cvetko Ljubič in Boštjan Simonič.

47

V Brežicah so uspešno izvedli še tretji 24-urni strelski maraton, ki je tokrat zaradi gostov iz Zagreba postal kar mednarodni, in spet je bil dosežen nov rekord za Guinnessovo knjigo rekordov. Boštjan Simonič in Cvetko Ljubič iz Strelskega društva Kidričevo sta z zračno pištolo za kar 163 krogov izboljšala lanskoletni rekordni dosežek dvojice iz istega društva, le da je leta 2005 namesto Ljubiča nastopil Boštjanov

brat Simon. Nova rekorderja sta kljub velikim naporom in težavam z utrujenostjo s povprečno vrednostjo 9,42 kroga postavila nov mejnik v tekmovanju za rekord, katerega pravila je leta 2004 utemeljil Robert Ferenčak iz Strelskega kluba Brežice. Ferenčak je skupaj z Robertom Kranjcem postal tudi prvi nosilec Guinnessovega rekorda v 24-urnem streljanju s pištolo za dvojice.

Simonič in Ljubič sta s sku-

pno 1450 strel v 24 urah zadejala 13.652 krogov. ČVedel sem, da naju čaka zelo težko delo, vendar sem bil zaradi priprav na julijsko svetovno prvenstvo v Zagrebu telesno in tehnično boljše pripravljen kot lani, kar se je poznalo,« je po dosežku povedal najboljši posameznik maratona Boštjan Simonič, medtem ko njegov sotekmovalec Cvetko Ljubič takega rezultata niti približno ni pričakoval. Poleg obeh junakov so se 24-urnega dogajanja v dvorani Mladinskega centra v Brežicah udeležile še dvojice Peter Tkalec iz Rečice pri Laškem in Vinko Srečko iz Trzina, idejni in organizacijski vodja maratona Robert Ferenčak in Srečko Vidmar iz Brežic ter prvič tudi gosta iz Hrvaške Vlatka Pervan in Robertino Zgombič. V dolgotrajnem streljanju se je tako prvič preizkusila tudi ženska, prvič pa je nastopila tudi dvojica strelcev z zračno puško. To sta bila Luka Avberšek (SD Mrož Velenje) in Boštjan Žlak (SD Portorož), ki sta nastreljala 13.843 krogov in v svoji disciplini postavila mejo, ki jo bodo nastopajoči naskakovali v prihodnjih letih. Njun povpreček znaša kar 9,61 kroga.

Ernest Sečen

Tretje športne igre upokojujencev južnoprimorske regije

V Ilirski Bistrici so bile 3. športne igre upokojujencev južnoprimorske regije, ki se jih je udeležilo okoli 230 upokojujencev iz devetih občin. Igre so potekale v petih športnih panogah. Prehodni pokal je pripadel Postoj-

nčanom, v streljanju je zmagala ekipa domačinov iz Ilirske Bistrice, posamezno pa Slavko Mahne, druga je bila Postojna, tretji pa Koper.

Edvard Progar

strelstvo  2006



SD Vremščica

Državni reprezentant v streljanju Izidor Hreščak se je vrnil v domače društvo. Ob podpisu pogodbe za svojo matično SD je povabil na prijetno srečanje več prijateljev in ljubiteljev tega športa, med njimi so bili tudi županski občinski kandidati, predstavniki sponzorjev, športni novinarji in predsednik RKO 7. primorsko-notranjske regije. Kot je znano, je Izidor Hreščak začel svojo uspešno strelsko pot v SD Vremščica, nato v SD Postojna, kamor ga je povabil takratni predsednik SD Edvard Progar, pot pa ga je zanesla v ljubljansko SD Trnovo in Olimpijo, nato pa v SD Janko Jurkovič, kjer je bil največ let. Izidor



↑ Izidor Hreščak, Edvard Progar in Hreščak starejši.

nastopa z zračno puško, MK in samostrelom, kjer je dosegel največje uspehe, saj je izenačil državni in svetovni rekord. Izidor zdaj nastopa za SD Vremščica v 3. državni strelski ligi,

kjer je v prvih treh kolih nanizal odlične rezultate, vedno prek 590 krogov.

Edvard Progar

Sejem LOV, Gornja Radgona

48



Kot že nekaj zadnjih let, smo tudi lansko leto sodelovali na sejmu LOV v Gornji Radgoni. Skupaj s generlnim pokroviteljem strelskih reprezentanc Zavarovalnico

Maribor, d.d., smo na razstavnem prostoru oblikovalcem predstavili njihovo ponudbo.

Za najmlajše obiskovalce sejma, pa smo organizirali

vsakodnevno nagradno tekmovanje, ki je bilo zelo dobro obiskano.

Savo Strmole