



POLSKI ZWIĄZEK ŁUCZNICZY
Rok założenia 1927

STRATEGIA ROZWOJU ŁUCZNICTWA W LATACH 2021-2024

WARSZAWA
marzec 2021

Zarząd Polskiego Związku Łuczniczego na swoim posiedzeniu w dniu 3 marca 2021 roku, zatwierdził Strategię rozwoju łucznictwa w latach 2021 – 2024, która będzie kontynuacją Strategii przyjętej na lata 2017 – 2020, w oparciu o nowe koncepcje i kierunki szkoleniowe w Polskim Związku Łuczniczym.

Aktualnie w Polskim Związku Łuczniczym zarejestrowanych jest łącznie 2346 zawodniczek i zawodników, w Okręgowych Związkach Łuczniczych zarejestrowanych jest 1458 najmłodszych zawodników. 156 trenerów posiada licencję szkoleniową, a 216 sędziów posiada aktualne licencje.

1. Zadania na lata 2021 – 2024:

- I. Zwiększenie ilości zawodników i zawodniczek do liczby 3000,
- II. Zwiększenie ilości trenerów do 200,
- III. Zwiększenie ilości ogólnej sędziów do 250.

1. **Organizacja szkolenia**

Kluby Sportowe i OZŁucz-e

Kluby sportowe są podstawowym i najważniejszym ogniwem systemu szkolenia sportowego w łucznictwie. Należy wspierać, pomagać i dążyć do jak najlepszej pracy szkoleniowej w klubach sportowych z których otrzymujemy zawodników do szkolenia w reprezentacji kraju od seniorów do juniorów młodszych. W Okręgach powinna istnieć współpraca i wzajemna pomoc a następnie rywalizacja sportowa na arenie ogólnopolskiej i międzynarodowej. Największą przeszkodą do rozwoju naszej dyscypliny sportu jest brak środków finansowych w klubach. PZŁucz powinien przeszkolić działaczy klubów sportowych, aby wyposażyć ich w narzędzia do zdobywania środków na działalność w tym środków unijnych.

Schemat szkolenia na lata 2021 – 2024

W cyklu olimpijskim 2021-2024 należy prowadzić oddzielnie szkolenie kadry narodowej kobiet i oddzielnie mężczyzn. Powodem takiej organizacji szkolenia są sytuacje i zjawiska, które zaistniały od wielu lat, różnego podejścia do obowiązków treningowych, solidności treningowej, aktywności psycho-fizycznej, profesjonalnej mobilizacji i pracy w dążeniu do osiągnięcia wyznaczonego celu szkoleniowego i

sportowego wewnątrz grupy kobiet i grupy mężczyzn. Różna jest także metodyka w indywidualnym szkoleniu motorycznym, technicznym i psychologicznym.

Należy utworzyć na bazie najlepiej funkcjonujących sportowo klubów sportowych z najlepszą bazą szkoleniową i kadrą trenerską Ośrodek szkolenia stacjonarnego PZŁucz w Żywcu lub wybranym Centralnym Ośrodku Sportu dla szkolenia kadry narodowej kobiet W ośrodku żywieckim szkolone będą zawodniczki zadeklarowane do codziennej wyťažonej pracy treningowej w wymiarze 8 godzin dziennie i zawodniczki (studentki, uczennice) w systemie szkolenia konsultacyjno-stacjonarnego. Trenerem ośrodka będzie trener z Korei, której zawodnicy nieprzerwanie od roku 1988 zdobywają medale na każdych Igrzyskach Olimpijskich. Z trenerem koreańskim współpracować będzie asystent-trener kadry narodowej odpowiedzialny bezpośrednio za szkolenie grupy mężczyzn. Trener koreański będzie również konsultacyjnie pracował grupą mężczyzn, trenerami kadry narodowej będą współpracowali w szkoleniu, w akcjach szkoleniowych, w zawodach trenerzy klubowi kadrowiczów szkolonych dla potrzeb reprezentacji kraju.

Zapleczem dla zawodników I reprezentacji będą ośrodki szkoleniowe młodzieży rozlokowane wg poziomu sportowego, zasięgu działania szkoleniowego, ilości zawodników w kadrach narodowych od seniora do juniora młodszego ze stworzeniem takiego ośrodka na bazie Klubu Sportowego „Stella” Kielce, który posiada dobry ośrodek łuczniczy, z koniecznością jego pełnej modernizacji. W Ośrodkach tych będą pracowali najlepsi szkoleniowcy, trenerzy klasy M lub I współpracując z trenerem kadry narodowej juniorów, trenerem kadry narodowej juniorów młodszych. W ośrodkach tych będą szkoleni najlepsi polscy zawodnicy zaplecza młodzieżowego pretendujący w poszczególnych latach do II i I reprezentacji oraz zawodnicy młodszego pokolenia przygotowywani już od 2017 roku w warunkach preselekcji do Igrzysk Olimpijskich 2024. Zawodnicy będą szkoleni stacjonarnie i konsultacyjnie w oparciu tylko o wymienione ośrodki młodzieżowe wg programów i planów szkolenia opracowanych wspólnie przez trenerów ośrodków i trenera głównego z Korei oraz jego asystenta przy koordynacji V-ce Prezesa PZŁucz do spraw szkoleniowo-sportowych. Szkolenie w Ośrodkach młodzieżowych PZŁucz powinno być związane ze szkoleniem kadr wojewódzkich juniora młodszego i młodzików prowadzonych przez Wojewódzkie Federacje Sportu lub Wojewódzkie Związki Sportowe.

Bezpośrednim zapleczem naborowym dla ośrodków szkolenia młodzieżowego powinny być Szkoły Mistrzostwa Sportowego a wcześniej Uczniowskie Kluby Sportowe i sekcje szkolne w mini łącznictwie. Oprócz istniejących już Niepublicznych Szkół Mistrzostwa Sportowego: w Żywcu od 1994 i w Zarzeczcu od 2016 roku należy utworzyć podobne szkoły na terytorium działania pozostałych wiodących ośrodków szkolenia młodzieżowego: Łódź/Zgierz, Dobrcz/Bydgoszcz, Pielgrzymka/Złotoryja, Prudnik/Głucholazy, Kielce/Kraków, Teresin/Warszawa.

Następnym najważniejszym ogniwem jest kontynuacja dalszego szkolenia młodzieżowego na bazie ośrodków akademickich, terytorialnie związanych z najlepszymi ośrodkami młodzieżowymi i klubami sportowymi. Należy bezwzględnie reaktywować ośrodek akademicki przy AWF w Krakowie, gdzie zostały wybudowane tory łącznicze w 1995 roku i studiują rok rocznie na tej uczelni najlepsi polscy łącznicy, jak w przeszłości medaliści Mistrzostw Świata i Europy: Agata Bulwa, Wioleta Myszor, Grzegorz Śliwka, Jacek Dobrzyński, Tomasz Cis, Joanna Rząsa, Karina Lipiarska, Urszula Niemiec, Izabela Niemiec, Aneta Domańska i obecnie Sylwia Zyzańska. Trzeci ośrodek akademicki należy utworzyć w Warszawie na bazie wybranej Uczelni przez szkoleniowców i działaczy z Mazowsza. Taka struktura szkoleniowa w Związku zabezpieczy ciągłość szkolenia z efektywnymi rezultatami sportowymi w przyszłych latach, gdyż zbliżymy się organizacyjnie w częściowym zakresie do systemów organizacji szkolenia istniejących w Korei, Chinach, Tajwanie, USA i innych państwach, które dominują na arenie międzynarodowej w łącznictwie.

Powinno zdecydowanie nastąpić wzrost zainteresowania szkoleniowego na najniższym szczeblu szkolenia, czyli w sekcjach łączniczych mini łącznictwa w szkołach podstawowych oraz UKS-ach, gdyż tam należy poszukiwać nowych adeptów łącznictwa – nowych talentów w nowych środowiskach łączniczych i ponownie reaktywowanych, gdyż w dotychczasowych środowiskach szkolenia dzieci i młodzieży od kilku lat następuje proces „wyjaławienia”.

Nowe otwarcie polskiego łącznictwa powinno nastąpić od roku 2021, jeżeli wcześniej nie nastąpiło, gdyż odkryte nowe młode talenty z cechami charakteru, cechami wolicjonalnymi charakteryzującymi prawdziwych sportowców w tworzonych najmłodszych strukturach szkoleniowych pozwolą szkoleniowcom na zrealizowanie postawionych zadań i założeń w dążeniu do osiągnięcia najważniejszego celu, jakim

jest zdobycie miejsca od 3-6 na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w roku 2024 oraz stałe podnoszenie poziomu sportowego dla młodszych zawodników do roku 2028.

Kadra Szkoleniowa

Polski Związek Łuczniczy realizuje od dawna założony cel szkoleniowy tj. zatrudnienie na stanowisku trenera kadry narodowej, trenera z Korei. Mimo dotychczasowych planów z poprzednich lat zadanie to będzie zrealizowane dzięki pomocy ze strony Ministerstwa Sportu i Turystyki od roku 2021 w cyklu przygotowań olimpijskich do „Paryż 2024”. Trener koreański zapewne ma szanse przy pomocy wiodących trenerów klubowych zaktywizować nasze środowisko zawodniczek i zawodników oraz samych trenerów klubowych do zmiany podejścia do codziennego treningu i podniesienia potencjału cech psycho-fizycznych zawodników wraz z motywacją do lepszej i bardziej efektywnej pracy treningowej a w efekcie końcowym do podniesienia poziomu sportowego, podniesienia wyników w konkurencji olimpijskiej 2x70m i konkurencji drużynowej. Głównie zadanie w pracy szkoleniowej położone będzie na stworzenie wśród kobiet i wśród mężczyzn drużyn 3-4 osobowych, w których stosunki interpersonalne spowodują wzmożoną chęć do walki sportowej o osiągnięcie najwyższych celów. Zadaniem trenera głównego i asystenta jest dobranie takiego składu osobowego drużyn, których zawodnicy ze sobą współpracują a nie walczą o indywidualne względy sportowe w reprezentacji, co nie przekładało się na bazie doświadczeń z ostatnich 2 cykli olimpijskich w żaden sposób na efekty indywidualne podczas Igrzysk Olimpijskich od roku 1996. W przypadku naszej dyscypliny sportu tylko szkolenie drużynowe, w którym mamy największe szanse rywalizacji z najlepszymi na świecie daje gwarancje na osiągnięcie sukcesu olimpijskiego. Przy tak ogromnej rywalizacji światowej i zwiększającym się potencjale pretendujących państw do czołówki światowej nie mamy szans na wychowanie obecnie i w przyszłości indywidualistów, którzy będą walczyli na przykład z Azjatami o medale i miejsca punktowane. Musi nastąpić przeobrażenie myśli szkoleniowej i zmiana charakteru pracy treningowo-sportowej na pracę podporządkowaną interesom drużyny a nie hodowanie indywidualności, które narzucały nam swoje standardy nie martwiąc się i nie utożsamiając się z interesem reprezentacyjnej drużyny. W tym celu działalność trenera koreańskiego będzie zasadnicza, gdyż szkoła koreańska bazuje na szkoleniu drużyny a potem indywidualności.

Szkolenie młodzików i dzieci

Kierunki oddziaływania na tę grupę wiekową to kształtowanie ogólnorozwojowe, wytrzymałości ogólnej i koordynacji ruchowej w klubach macierzystych. W okresie szkolenia należy zwrócić szczególną uwagę na poprawienie sprawności ogólnej, kształtowanie poprawnej techniki strzelania z łuku a także prawidłowy dobór sprzętu łuczniczego do warunków fizycznych młodych sportowców.

Stosowanymi środkami treningowymi dla tej grupy to ćwiczenia ogólnorozwojowe : biegi, marszobiegi , pływanie, gry zespołowe , ćwiczenia z piłkami lekarskimi ,ćwiczenia koordynacji ruchu . Następny etap szkolenia to część techniczna polegająca na ukształtowaniu optymalnego układu „strzelania w linii” u poszczególnych młodych zawodników i stałym nauczaniu poprawnej techniki strzelania z łuku. Należy zwrócić szczególną uwagę na stabilność układu, powtarzalną realizację techniki w „9” fazach strzelania z łuku. Zadania stawiane przed zawodnikami to nauczanie i doskonalenie techniki bez zakładanych zadań wynikowych poprzez stosowanie różnorodnych form w szkoleniu treningowym. Inne formy można zastosować w postaci treningu sportowego dopiero w ostatnim roku 15 letniego młodzika. We wcześniejszym etapie szkolenia dzieci i młodzików szkolenie musi być oparte o formę również zabawową wśród najmłodszych, do czego służy mini łucznictwo i strzelania zabawowo sportowe w ramach szkolnej ligi Robin Hooda na mini odległościach: 5, 10, 15 metrów w strzelaniu do tarczy drużynowym, natomiast indywidualnym w formie zabawowej do zawieszonych na tarczach łuczniczych jabłek. Jest to najważniejszy etap w przygotowaniu przyszłego olimpijczyka, w którym to etapie musimy zadbać o prawidłowe nauczanie techniki strzelania z łuku biorąc pod uwagę posiadane zdolności i umiejętności oraz warunki psychosomatyczne najmłodszych sportowców. Bazą do tej pracy musi być podstawowy, nieskomplikowany sprzęt łuczniczy o małej twardości łuków aby elastycznie „ułożyć kończyny górne zawodnika wraz z tłowiem w przestrzeni – układ w linii”.

JUNIORZY MŁODSI

Szkolenie w tej kategorii wiekowej oparte musi być o szkolenie kadr wojewódzkich w poszczególnych województwach oraz najlepszych zawodników do polskiej reprezentacji na imprezy główne w Ośrodkach Szkolenia młodzieżowego PZŁucz.

Głównymi środkami treningowymi to środki oddziaływania wszechstronnego ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami siły (z oporem własnego ciała, gum , taśm), ćwiczenia sprawności ogólnej (zaprawy terenowe , biegi, marszobiegi , gry zespołowe , pływanie i inne sporty).

Ukierunkowane to: poprawna specjalistyczna rozgrzewka przed treningiem technicznym :ćwiczenia mięśni grzbietu i obręczy barkowej , ćwiczenia doskonalenia elementów techniki w strzelaniu w różnych formach zadaniowych w treningu technicznym i ukierunkowano – specjalistycznym.

JUNIORZY

Główne kierunki oddziaływania na tę grupę wiekową to kształtowanie: wytrzymałości wszechstronnej ukierunkowanej i specjalnej w klubach i Ośrodkach Szkolenia PZŁucz:

Główne środki treningowe to : środki oddziaływania wszechstronnego (ćwiczenia ogólnorozwojowe : pływanie , marszobiegi , biegi , gry zespołowe , zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych (rozciągających) ćwiczenia siłowe (z oporem własnego ciała , gum , taśm) oraz trening siłowy w siłowniach. Stosowane środki oddziaływania ukierunkowanego i specjalnego to : prawidłowa rozgrzewka przed treningiem technicznym : bieg , ćwiczenia mięśni grzbietu i obręczy barkowej , ćwiczenia doskonalenia elementów techniki strzelania z łuku ze zwróceniem szczególnej uwagi na czas oddania każdego strzału , poprawne i dynamiczne zwalnianie cięciwy ,utrzymani układu po strzale .

Zawodnicy strzelają z odległości 90,70m 2x 70 m(tarcza o śr. 120mm) , 50,30 m. (tarcza o śr. 80mm) i 18 m.(mężczyźni) natomiast kobiety strzelają odl . 70,60 m. (tarcza o śr. 120mm) 50,30m (tarcza o śr. 80mm)i 18 m. w hali.

Młodzieżowcy (19-23 lat)

Główne kierunki oddziaływania na tę grupę wiekową to kształtowanie : wytrzymałości wszechstronnej, ukierunkowanej i specjalnej w klubach i Ośrodkach Szkolenia PZŁucz:

Główne środki treningowe to: środki oddziaływania wszechstronnego (ćwiczenia ogólnorozwojowe: pływanie, marszobiegi, biegi, gry zespołowe, zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych (rozciągających) ćwiczenia siłowe (z oporem własnego ciała, gum, sprężyn) . Stosowane środki oddziaływania ukierunkowanego i specjalnego to: prawidłowa rozgrzewka przed treningiem technicznym: bieg, ćwiczenia mięśni grzbietu i obręczy barkowej, ćwiczenia doskonalenia elementów techniki strzelania z łuku ze zwróceniem szczególnej uwagi na czas oddania każdego strzału, poprawne i dynamiczne zwalnianie cięciwy ,utrzymani układu po strzale .

Zawodnicy strzelają z odległości 90,70m 2x 70 m(tarcza o śr. 120mm) , 50,30 m. (tarcza o śr. 80mm) i 18 m.(mężczyźni) natomiast kobiety strzelają odl . 70,60 m. (tarcza o śr. 120mm) 50,30m (tarcza o śr. 80mm)i 18 m. w hali.

Seniorzy

Główne kierunki oddziaływania na tę grupę wiekową to kształtowanie : wytrzymałości wszechstronnej, ukierunkowanej i specjalnej w klubach i Ośrodku Szkolenia PZŁucz w Żywcu.

Główne środki treningowe to: środki oddziaływania wszechstronnego (ćwiczenia ogólnorozwojowe: pływanie, marszobiegi, biegi, gry zespołowe, zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych (rozciągających) ćwiczenia siłowe (z oporem własnego ciała, gum, sprężyn i na siłowni) . Stosowane środki oddziaływania ukierunkowanego i specjalnego to: prawidłowa rozgrzewka przed treningiem technicznym: bieg, ćwiczenia mięśni grzbietu i obręczy barkowej, ćwiczenia doskonalenia elementów techniki strzelania z łuku, powtarzalności techniki łuczniczej ze zwróceniem szczególnej uwagi na trening psychologiczny. Zawodnicy strzelają z odległości 90,70m 2x 70 m(tarcza o śr. 120mm) , 50,30 m. (tarcza o śr. 80mm) i 18 m.(mężczyźni) natomiast kobiety strzelają odl . 70,60 m. (tarcza o śr. 120mm) 50,30m (tarcza o śr. 80mm)i 18 m. w hali.

4.Szkolenie i doszkalanie kadr

Sport kwalifikowany jest realizowany w klubach sportowych oraz 2 ośrodkach szkolenia PZŁucz, które stanowią podstawową bazę do przygotowania I reprezentacji kraju.

Kształcenie i doskonalenie zawodowe trenerów odbywają się poprzez kursy trenerskie, kursokonferencje, seminaria organizowane przez PZŁucz, MSiT, Międzynarodowe Organizacje Łucznicze WA i WAE oraz poszczególne federacje krajowe.

6.Współpraca z mediami

Łucznictwo potrzebuje odpowiedniej promocji – za równo wśród mediów, dziennikarzy, fanów, ale również potencjalnych sponsorów. Ponadto promocja powinna obejmować zarówno promocję lokalną w której działają kluby łucznicze oraz największe miasta regionu jak również ogólnopolską. W promocji powinniśmy korzystać z mediów lokalnych oraz kluczowych mediów ogólnopolskich, posiadających duże dotarcie do grup docelowych. Należy również wykorzystać szeroki wachlarz narzędzi promocyjnych- poczynając od najprostszych (takich jak informacje prasowe, regularne spotkania z mediami, konferencje prasowe, briefingi, wywiady, informacje promocyjne) po niestandardowe (innowacyjne projekty marketingowe). Do tego celu Polski Związek łuczniczy powinien zaangażować agencję reklamową, która korzystając ze swego doświadczenia wybierze odpowiednie metody dotarcia do szerokiej rzeszy odbiorców i sponsorów. Łucznictwo potrzebuje rozległej promocji, z wykorzystaniem różnorodnych technik.

7.Badania naukowe w procesie treningowym

Aparatura pomiarowa wykorzystywana w badaniach łuczników

a) Zautomatyzowane systemy śledzenia ruchu

Skomputeryzowane systemy z zastosowaniem kilku kamer, jak Expert Vision, Optotrak, Peak Performance, Selspot, Vicon, Watsmart, system Dartfish monitorowany obrazowo pozwalają na najbardziej dokładną, trójwymiarową analizę ruchu.

b) Elektromiografia (EMG)

Dynamiczna elektromiografia służy do rejestrowania potencjałów czynnościowych mięśni podczas wykonywania różnych ruchów. EMG dostarcza informacji o rozkładzie bioelektrycznej aktywności mięśni oraz o względnym natężeniu tej aktywności. Zarejestrowany sygnał EMG jest zmienny i zależy od wielu czynników: rodzaju mięśni, wielkości i przyrostu naprężenia, prędkości kurczenia i wydłużania, warunków tlenowych w mięśniu (zmęczenia), odległości między elektrodami odprowadzającymi itp. EMG informuje kiedy mięsień jest aktywny i ukazuje względny wzrost tej aktywności, ale nie określa siły mięśni, rodzaju skurczu mięśniowego, przyczyny powodującej i zmieniającej pracę mięśni oraz świadomej kontroli mięśni (Gage 1992). Równoczesny zapis parametrów kinematycznych i kinetycznych pozwala określić, jak zmienia się napięcie mięśni w zależności od kierunku i wartości działających sił oraz jakie jest zaangażowanie różnych mięśni w poszczególnych fazach strzału.

Trendy rozwojowe dyscypliny

1.Popularność dyscypliny

Współdziałanie Polskiego Związku Łuczniczego z państwowymi i samorządowymi władzami sportowymi oraz z klubami i Okręgowymi Związkami jest podstawowym zadaniem Związku. Bardziej należy zaktywizować różne środowiska łucznicze w kraju oprócz łucznictwa olimpijskiego do propagowania, tworzenia i rozwoju innych form łucznictwa nieolimpijskiego w celu poszerzenia, popularności strzelania z łuku od najmłodszych do najstarszych uczestników sportu łuczniczego w kraju.

2.Różne formy łucznictwa

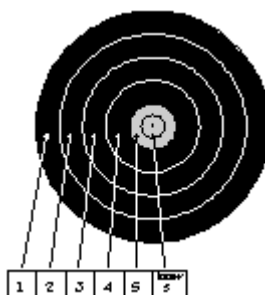
- Indoor Target Archery - łucznictwo

halowe



- Łucznictwo bloczkowe compound
- Łucznictwo Field
- Łucznictwo 3D
- Łucznictwo Barebow

Outdoor Target Archery- łucznictwo plenerowe



Główne cele - Zadania Polskiego Związku Łucznego w latach 2021-2024

1. Współdziałanie Polskiego Związku Łucznego z państwowymi i samorządowymi władzami sportowymi oraz z klubami sportowymi, które stanowią główną bazę szkoleniową dla PZŁucz w przygotowaniach reprezentacji Polski i reprezentacji województw do zawodów mistrzowskich, krajowych i międzynarodowych.

2.Podniesienie rangi i znaczenia w środowiskach terytorialnych Okręgowych Związków Łuczniczych przez współpracę organizacyjno szkoleniową z nimi.

3.Opracowanie przygotowujących zawodniczek i zawodników do imprez głównych (IO,MŚ,ME).

4.Realizowanie programu sportu dzieci i młodzieży i ich udziału w akcjach łuczniczych w kraju i na arenie międzynarodowej (współpraca z sąsiednimi krajami).

5. Skuteczne propagowanie i promowanie łucznictwa, promowanie czystego sportu i zwalczanie dopingu.

6.Upowszechnienie wiedzy o wychowawczych walorach sportu, w tym łucznictwa.

7.Realizacja szkolenia i doszkalania trenerów.

8. Szukanie i współdziałanie ze sponsorami w celu pozyskania dodatkowych środków finansowych na działalność sportową i szkoleniową.

Powyższe zadania powinny być realizowane poprzez:

- Podjęcie działań mających na celu zapewnienie prawidłowej współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki w sprawach przygotowań naszej reprezentacji na imprezy główne (IO, MŚ, ME, Puchar Świata i Europy) współpraca z władzami samorządowymi, okręgowymi związkami łuczniczymi i klubowymi w sprawach organizacji zawodów.

- Budowa perspektywicznego porozumienia wszystkich ogniw sportowych współpracujących z naszym Związkiem w celu poprawy wzajemnych relacji, współpracy szkoleniowej, organizacyjnej i integracyjnej.

- Dążenie do pozyskiwania z Ministerstwa Sportu i Turystyki większych nakładów finansowych na sport dzieci i młodzieży wspierane działań na celu pozyskiwania środków z Unii Europejskiej przez nasze kluby i okręgowe związki.

- Dążenie do pozyskiwania z Ministerstwa Sportu i innych źródeł finansów na organizację zawodów międzynarodowych w Polsce oraz środków finansowych z Unii Europejskiej.

- Wzmocnienie roli klubów sportowych w szkoleniu dzieci i młodzieży i wspomaganie wybranych Ośrodków Szkolenia Młodzieżowego PZŁucz przystosowanych do szkolenia w sporcie kwalifikowanym, wspomaganie uczniowskich klubów sportowych.
- Działanie na arenie międzynarodowej dla zapewnienia udziału polskich przedstawicieli w strukturach WA i WAE.
- Propagowanie zasad idei fair play, czystego sportu.
- Organizowanie konkursów plastycznych, fotograficznych, itp. o tematyce łuczniczej.
- Dokumentowanie dokonań Polskiego Związku Łuczniczego za pomocą fotografii, opracowań o tematyce łuczniczej i prowadzenie strony internetowej.
- Promowanie działalności Związku w mediach, zwiększenie informacji w telewizji, radio, prasie. Wspomaganie wydawnictw o tematyce łuczniczej.
- Współpraca z COMS w celu zapewnienia dobrej opieki lekarskiej zawodniczkom i zawodnikom kadry i innym zawodniczkom i zawodnikom potrzebujących tej opieki.
- Samodzielne pozyskiwanie i obsługa sponsorów, którzy długofalowo gotowi są finansować szkolenie naszych najlepszych zawodników i zawodniczek oraz zabieganie o każdego sponsora deklarującego nawet małą pomoc finansową lub rzeczową.

3.Zwiększenie liczby zawodników uprawiających łucznictwo

Sport dzieci i młodzieży

Sport dzieci i młodzieży jest ważnym etapem szkolenia sportowego. Na tym poziomie powstaje baza pod przyszłe sukcesy sportowe. Często z różnych przyczyn, związanych najczęściej z podejmowaniem ważnych decyzji:

- Zmianą miejsca zamieszkania
- Podjęcia nauki w innym mieście
- Podjęciem pracy

zawodnicy podejmują decyzję o zakończeniu kariery sportowej. Jest to niekorzystne zjawisko, gdyż wielu utalentowanych sportowców bierze rozbrat, przedwcześnie, ze sportem. Należy zahamować to niekorzystne zjawisko. Poprzez umocnienie systemu szkolenia i zapewnienie dalszego uprawiania sportu dla najzdolniejszych. Zapewnienie stypendiów dla najzdolniejszych zawodników, umożliwienie szkolenia w ośrodkach akademickich.

Sport akademicki

Sport akademicki jest w niektórych krajach podstawowym systemem szkolenia sportowego. W naszym kraju dyscyplina łucznicza w sporcie studencki jest dopiero w powijakach. Uzdolniona młodzież szkolna podejmująca studia, przez wydłużenie nauki ma możliwość kontynuowania sportu często na najwyższym poziomie sportowym.

Powinniśmy dążyć do powstania w dużych ośrodkach akademickich – w Krakowie i we Wrocławiu Ośrodków Szkolenia Akademickiego PZŁucz. Umieszczenie najzdolniejszych sportowców studentów w takich ośrodkach szkolenia pozwoli im godzić kontynuowanie nauki i uprawianie sportu na najwyższym poziomie. Należy w tych ośrodkach stworzyć bazę treningową, szczególnie do treningu specjalistycznego. Takim przykładem jest AWF Kraków od roku 1996 gdzie studiuje systematycznie od 5-10 zawodników, którzy mają ograniczoną bazę treningową brak sali do treningu specjalistycznego w okresie halowym, trochę lepiej wygląda z bazą letnią.

Sport szkolny

Opieramy rozwój sportu szkolnego na bazie mini łucznictwa z mini odległościami łuczniczymi i z mini sprzętem łuczniczym realizowanego w sekcjach szkolnych i w Uczniowskich Klubach Sportowych. Jest to pierwszy kontakt najmłodszych dzieci, ale również i młodzieży ze sportem łuczniczym. Rozwój strzelania z łuku na tym etapie szkolenia początkowego z łucznictwa jest bazą i fundamentem w rozwoju sportu łuczniczego w Polsce. Od sprawnie funkcjonującego systemu poprzez nauczanie i doskonalenie techniki w łucznictwie, prawidłowego doboru i selekcji, systemu współzawodnictwa, organizacji powstawania nowych uczniowskich klubów sportowych, w nowych środowiskach w kraju oraz

reaktywowanie dawnych środowisk łuczniczych, wdrażanie w szkoleniu dzieci i młodzieży systemu organizacyjnego PZŁucz w którym następnym etapem sportowego szkolenia powinna być edukacja uczniów-sportowców w szkołach mistrzostwa sportowego publicznych i niepublicznych, szkołach podstawowych, gimnazjach i średnich, w szkołach już istniejących od 1994 w Żywcu i od 2016 w Zarzeczu oraz w tworzonych nowych szkołach mistrzostwa sportowego od roku 2017 w najważniejszych ośrodkach szkoleniowych w kraju, które posiadają potencjał doświadczeń

w przygotowaniu młodych zawodników do reprezentowania kraju w I reprezentacjach.

Zarząd PZŁucz powinien dokonywać rewizji Strategii pod względami szkoleniowymi każdego roku.

KONCEPCJA SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU ŁUCZNICZEGO

NA ROK 2020-2021

PROGRAM „TOKIO 2020” (21)

Cel:

Celem głównym jest dobry start w Igrzyskach Olimpijskich „Tokio 2020”

Droga do osiągnięcia celu:

- Zdobycie kwalifikacji indywidualnych jednej dla kobiet i jednej dla mężczyzn do Igrzysk Olimpijskich podczas Mistrzostw Europy w Antalyi (30.05 – 6.06.2021)**
- Zdobycie kwalifikacji zespołowych kobiet i mężczyzn do Igrzysk Olimpijskich na turnieju kwalifikacyjnym w Paryżu (18-20.06.2020),**

Program jest kontynuacją działań z lat 2017, 2018, 2019, 2020

Jak wszyscy w Polsce i na świecie odczuliśmy skutki trwającej pandemii koronawirusa. Światowa Federacja Łucznicza najpierw zawiesiła czasowo organizację zawodów międzynarodowych w tym Mistrzostw Europy i Pucharu Świata w Berlinie, które miały być imprezami kwalifikacyjnymi do Igrzysk w Tokio a następnie w ogóle je odwołała. Ograniczenia wprowadzono również w naszym kraju co zaburzyło proces przygotowań jak również zburzyło wcześniejszą koncepcję kalendarza imprez krajowych. Polski Związek Łuczniczy na bieżąco korygował program przygotowań do Igrzysk. W trakcie obostrzeń i zamknięcia obiektów sportowych dla najlepszych zawodników zakupiono maty łucznicze do treningu w miejscu zamieszkania. Trener był w stałym kontakcie z zawodnikami, z którymi komunikował się telefonicznie oraz zdalnie za pomocą komunikatorów internetowych. **Większość czołowych zawodników nie miało istotnej przerwy w treningach z powodu pandemii.**

W momencie ogłoszenie możliwości organizacji zawodów kraju PZŁucz. opracował nowy kalendarz imprez oraz regulamin przeprowadzania zawodów zgodnie z obowiązującymi zaleceniami Ministerstwa Zdrowia.

Światowa Federacja Łucznicza zorganizowała tylko jedną imprezę międzynarodową w 2020 Antalya Challenge (październik 2020), w której przy bardzo dobrej obsadzie zwyciężyła nasza zawodniczka Magdalena Śmiałkowska. Co podniosło morale w naszej ekipie i daje nadzieję na dobry sezon w roku 2021.

Droga, w jaki sposób dojść do założonego celu:

- ✓ Opracowanie nowych planów szkoleniowych w związku sytuacją wynikającą ze światowej pandemii.
- ✓ Zmiana na stanowisku trenera głównego w związku z rezygnacją Zbigniewa Kowalczyka (z przyczyn osobistych) – od 1 września 2020 trenerem jest Piotr Piątek (olimpijczyk z Pekinu)
- ✓ centralne szkolenie realizowane na początku roku w Prudniku z uwagi na możliwość trenowania na odległość 70 m w hali. Następnie będzie odbywało się głównie w ośrodkach COS
- ✓ szkolenie klubowe we współpracy z trenerem głównym, który będzie odbywał konsultacje w klubach w czasie wolnym od zgrupowań centralnych i startów
- ✓ praca treningowa zawodników/kandydatów do reprezentacji kraju realizowana będzie w oparciu o indywidualne plany szkolenia zawodników
- ✓ realizacja codziennie od 2 do 4 treningów różnego typu,
- ✓ ścisła współpraca sztabu szkoleniowego, współpraca z trenerami klubowymi zawodniczek/ów,
- ✓ współpraca z psychologiem na akcjach szkoleniowych
- ✓ współpraca z biomechanikiem, specjalistą od sprzętu,
- ✓ systematyczna odnowa biologiczna,
- ✓ higiena żywienia,
- ✓ higiena codziennego dnia.

Główne cele szkoleniowe dla zawodników kadry narodowej seniorów

Zadania z zakresu umiejętności technicznych i taktycznych

Doskonalenie wiadomości o łucznictwie olimpijskim, przepisach i regulaminach sędziowskich, przeprowadzania zawodów, teorii oddawania pojedynczego strzału, technice i taktyce zawodów w różnych warunkach pogodowych (wiatr, temperatura powietrza, wilgotność)

Wyposażenie zawodników w **dwa komplety sprzętu sportowego**:

kompletnych łuków wyczynowych firmy Hoyt, W&W z oprzyrządowaniem i 24szt. strzał carbonowych Easton X10 (przynajmniej dla najlepszych, celem umożliwienia dokończenia pojedynku indywidualnego lub drużynowego w przypadku awarii sprzętu).

Doskonalenie techniki i taktyki łuczniczej w każdych warunkach wietrznych, strzelanie z wiatrem, pod wiatr, z wiatrem bocznym, skośnym. Doskonalenie w warunkach silnego wiatru wykonania skutecznego strzału (umiejętność wyboru lub ustawienia celownika w sytuacji trudnej). Umiejętność strzelania jednej strzały barażowej w pojedynku indywidualnym i drużynowym

Główne cele sportowe

- **Optymalne przygotowanie** zawodników do imprez głównych (dobry start, strzelanie rundy kwalifikacyjnej i eliminacyjnej przy maksymalnej powtarzalności pojedynczych strzałów i serii) oraz osiągnięcie jak najwyższych wyników w konkurencji olimpijskiej 2x70m, zgodnych z postawionymi zadaniami wynikowymi w sezonie 2021 przede wszystkim na startach zagranicznych:

- Puchar Europy Porec - Chorwacja (16-21 marca 2021)
- Puchar Europy Antalya – Turcja (16-21 kwietnia 2021)
- Mistrzostwa Europy Antalya – Turcja (31.05 - 6.06.2021)
- Puchar Świata Paryż (22 – 27 czerwca)
- Igrzyska Olimpijskie Tokio (23-31 lipca)

- Uzyskanie kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich - Tokio 2020(21)

Cele wychowawcze

Stwarzanie atmosfery koleżeństwa, przyjaźni, godne reprezentowanie klubu oraz kraju.

Budowanie dobrej atmosfery w zespole.

Przekazywanie informacji na temat dopingu w sporcie.

Periodyzacja treningów

Okres startowy rozpoczyna się w marcu i potrwa do końca września. Rok jest bardzo trudny ponieważ mamy aż trzy imprezy rangi mistrzowskiej z czego najważniejsze są

Igrzyska Olimpijskie (22-30.07). Wymagamy od zawodników najwyższych wyników w okresie od maja do końca września kiedy to odbędą się Mistrzostwa

Formy i terminy kontroli

Dwa razy w roku przeprowadzone zostaną okresowe badania lekarskie oraz comiesięczne badania diagnostyczne programem Dart-Fish – kontrola pracy mięśniowej i układu kostno -stawowego zawodnika w realizacji techniki strzelania przy oddawaniu kolejnych strzałów.

W okresie przygotowawczym na zgrupowaniach i konsultacjach szkoleniowych będą przeprowadzane testy sprawności technicznej.

Ocenę skuteczności technicznej indywidualnie i drużynowo podczas zawodów, zgrupowań czy konsultacji szkoleniowych analizować będziemy za pomocą analizy video/kamera.

Zadania:

- ✓ zoptymalizowanie obciążeń treningowych w celu podniesienia poziomu sportowego i zbliżenia się do czołówki europejskiej i światowej.
- ✓ Podniesienie sprawności fizycznej w okresie przygotowawczym.
- ✓ Systematyczne uczestnictwo w szkoleniu centralnym
- ✓ Rzetelne i profesjonalne podejście do realizacji zadań wyznaczonych przez trenera głównego i trenerów współpracujących - klubowych
- ✓ realizacja od 2 do 3 treningów technicznych dziennie w zależności od podokresu szkoleniowego zgodnie z zaleceniami trenera.

Grupa zawodniczek/-ków:

- ✓ powinna odróżniać się w każdym szczególe od pozostałych zawodniczek/-ków w kraju
- ✓ na wszystkich treningach, zawodach, obozach obowiązkowo zawodniczki występują w jednakowych, takich samych ubraniach sportowych (od obuwia sportowego do czapeczek i najmniejszych elementów)
- ✓ zawodniczki otrzymują od sponsora lub swoich klubów wszystkie niezbędne elementy ubiorów na treningi i na zawody
- ✓ koszty dojazdów na akcje szkoleniowe pokrywa PZŁucz.
- ✓ koszty dojazdów na starty zagraniczne rangi PŚ, PE, MŚ, ME pokrywa PZŁucz.

Zawody zagraniczne:

W zawodach zagranicznych wg. potrzeb szkoleniowych i możliwości finansowych PZŁucz. uczestniczą w I reprezentacji kraju zawodniczki/-cy z grupy olimpijskiej – „Tokio 2021 PZŁucz.”. Pozostali kadrowicze startują w zawodach II-giej reprezentacji wg możliwości finansowych Związku i macierzystych klubów

Priorytet organizacyjno-finansowy dla PZŁucz. powinni stanowić: zawodnicy/zawodniczki systematycznie uczestniczący w szkoleniu centralnym, realizujący obciążenia treningowe zalecone przez trenera głównego.

Koncepcja szkoleniowa

1. Kierownik Wyszkozenia PZŁucz. mgr w-f Jacek Maciaszek – trener kl.I
2. Trener gŁówny kadry narodowej I reprezentacji Tokio 2020 (21) – Piotr Piątek (olimpijczyk z Pekinu, utytułowany zawodnik, trener klasy II) powołany decyzją Zarządu PZŁucz. w dniu 9.08.2020.
3. Ryszard Pacura trener kl. M – trener osób niepełnosprawnych,
4. Ryszard Olejnik asystent trenera osób z niepełnosprawnością
5. Trenerzy kadry juniorów
6. Za całość polityki szkoleniowej Związku odpowiada kierownik wyszkolenia wraz z wiceprezesem ds. szkoleniowo-sportowych i trenerem gŁównym kadry narodowej.
7. Osoby współpracujące z trenerem gŁównym kadry narodowej: trenerzy klubowi zawodników grupy szkolenia olimpijskiego, psycholog, biomechanik.
8. Optymalizacja doboru najlepszego sprzętu klasy światowej dla reprezentantów kraju przygotowujących na imprezy mistrzowskie w roku 2021.