

## Prvá lukostrelecká akadémia na Slovensku



**X10 Academy Košice** je lukostrelecká akadémia, ktorá bola založená v roku 2019 ako prvá lukostrelecká akadémia na Slovensku. V regióne strednej Európy je jedinečná systémom výchovy mládežníckych lukostrelcov inšpirovaným juhokórejskou lukostreleckou školou. Tréneri akadémie Mgr. Juraj Duchoň a Ing. Miroslav Duchoň strávili vyše 2 roky v Južnej Kórei na stáži v renomovanom centre, trénermi a športovcami, kde nadobudli cenné poznatky a empirie, ktoré sú v súčasnosti aplikované v štruktúrach vzdelávania, tréningových procesov a organizácie akadémie, okrem iného.



Vo svojej metodike akadémie skĺbila postupnosť výučby od prípraviek, cez žiacke kategórie až po reprezentačné ročníky, kde lukostrelci trénujú v prislúchajúcich skupinách k svojmu veku prípadne výkonnosti. Tento systém pracuje na postupnom rozvoji pohybových schopností ako aj nácviku a zdokonaľovaní lukostreleckých zručností lukostrelca vo všetkých stránkach športovej prípravy. V mladšom školskom veku sa tréningový proces zameriava na rozvoj všeobecnej pohybovej prípravy v kombinácii s nácvikom základných lukostreleckých zručností. V období adolescencie a dospelovania sa tréningový proces viac špecializuje na rozvoj a zdokonaľovanie teoretických vedomostí, psychických osobností a technických zručností jednotlivca. Zameranie tréningových jednotiek je všestranné. Žiaci sa venujú nácviku a zdokonaľovaní techniky streľby z luku, absolvujú teoretickú prípravu a denne pracujú na

rozvoji svojich kondičných, rovnováhových a silových schopností. Súčasťou tréningového procesu sú aj špeciálne navrhnuté cvičenia s rôznymi pomôckami za účelom zdokonaľovania jednotlivých prvkov techniky streľby a kvality prevedenia výstrelu. Uvedený systém vzdelávania je vysoko efektívny a úspešný aj vzhľadom k tomu, že lukostrelci X10 Academy vo svojom veku silovo, vytrvalostne aj technicky prevyšujú svojich rovesníkov, a vďaka postupnému zvyšovaniu tréningovej záťaže sú schopní splniť reprezentačné limity o jeden až dva roky skôr, ako je to zvyčajné. Cieľom X10 Academy je vychovať medzinárodne konkurencieschopných a úspešných reprezentantov na medzinárodnej úrovni, ako aj organizácia súťaží a rozvoj lukostreleckého športu v regióne.



Mgr. Juraj Duchoň

Tréner

## Summary

### The first archery academy in Slovakia

Juraj Duchoň

*X10 Academy Košice is an archery academy, which was founded in 2019 as the first archery academy in Slovakia. It is unique in the Central European region for its system of training youth archers inspired by the South Korean archery school. The coaches of the academy Mgr. Juraj Duchoň and Ing. Miroslav Duchoň spent more than 2 years in South Korea on internship in a renowned centre, coaches and athletes, where they gained valuable knowledge and empirical experience, which are currently applied in the structures of education, training processes and organization of the academy, among others. In its methodology, the academy has combined the sequence of*

*teaching from the preparatory classes, through the pupil categories up to the representative classes, where archers train in groups appropriate to their age or performance. This system works on the gradual development of motor skills as well as the training and improvement of archery skills of the archer in all aspects of sports training. At younger school age, the training process focuses on the development of general movement training in combination with the practice of basic archery skills. In the period of adolescence and adolescence, the training process is more specialized on the development and improvement of theoretical knowledge, psychological personalities and technical skills of the individual. The focus of the training units is versatile. Pupils practice and improve their archery technique, undergo theoretical training and work daily on the development of their fitness, balance and strength skills. The training process also includes specially designed exercises with various aids in order to improve the individual elements of shooting technique and the quality of shot execution. The above training system is highly effective and successful also due to the fact that X10 Academy archers at their age surpass their peers in strength, endurance and technically, and thanks to the gradual increase in training load they are able to meet the representative limits one or two years earlier than usual. The goal of the X10 Academy is to produce internationally competitive and successful representatives at the international level, as well as the organization of competitions and the development of archery sport in the region.*