

ZPRÁVA

ze soustředění SCM v Nymburce, duben 2015

Soustředění SCM proběhlo ve SC Nymburk ve dnech 31.3. až 4.4.2015.

Soustředění se zúčastnili: Michal Hlahůlek, Dominik Chlachula, Vojtěch Chochola, David Jaroš, Vít Vejražka, David Vítovec, Lucie Šindlerová, Marie Horáčková, Jana Cimická, Michaela Hříbková, Eliška Beránková, Eliška Killerová, Monika Březinová, Barbora Kramperová. Zabezpečující tým: Vedoucí soustředění Jan Šípek, trenéři Zdeněk Horáček a Martina Macková. Osobní trenéři: Helena Bauerová.



Soustředění bylo zaměřeno zejména na přechod z halové lukostřelby na venkovní lukostřelbu. Střelnice byla připravena na travnatém hřišti č. 2, kde bylo připraveno celkem 8 terčovnic na vzdálenosti od 30m do 70m.

Po celou dobu soustředění nás provázelo velmi chladné a větrné počasí.

Soustředění bylo zahájeno v úterý 31.3.2015 ubytováním a večerí.

Středa 1.4.2015:

Den byl zahájen rozvíčkou. Dopolední, dvě a půl hodinová tréninková jednotka byla zaměřena na kontrolu a korekci lukostřeleckého náčiní jednotlivých střelců. Odpolední tréninková jednotka byla shodná s dopolední. Celý den bylo velmi chladno a foukal silný nárazový vítr. I přes ukotvení terčovnic došlo odpoledne k větrnému poryvu, který porazil několik terčovnic. Následkem bylo zničení celkem 7 šípů. Po večeri proběhlo hodnocení dne a následovala večerní regenerace.

Čtvrtek 2.4.2015:

Začali jsme opět rozvíčkou, po snídani jsme se přesunuli na střelnici. Probíhali střelecké konzultace, seřizování náčiní. V poledne se do programu soustředění zapojila trenérka Martina Macková.

Stejný tréninkový rytmus probíhal i při odpoledním tréninku. Po večeri proběhlo hodnocení dne a následovala večerní regenerace.



Pátek 3.4.2015:

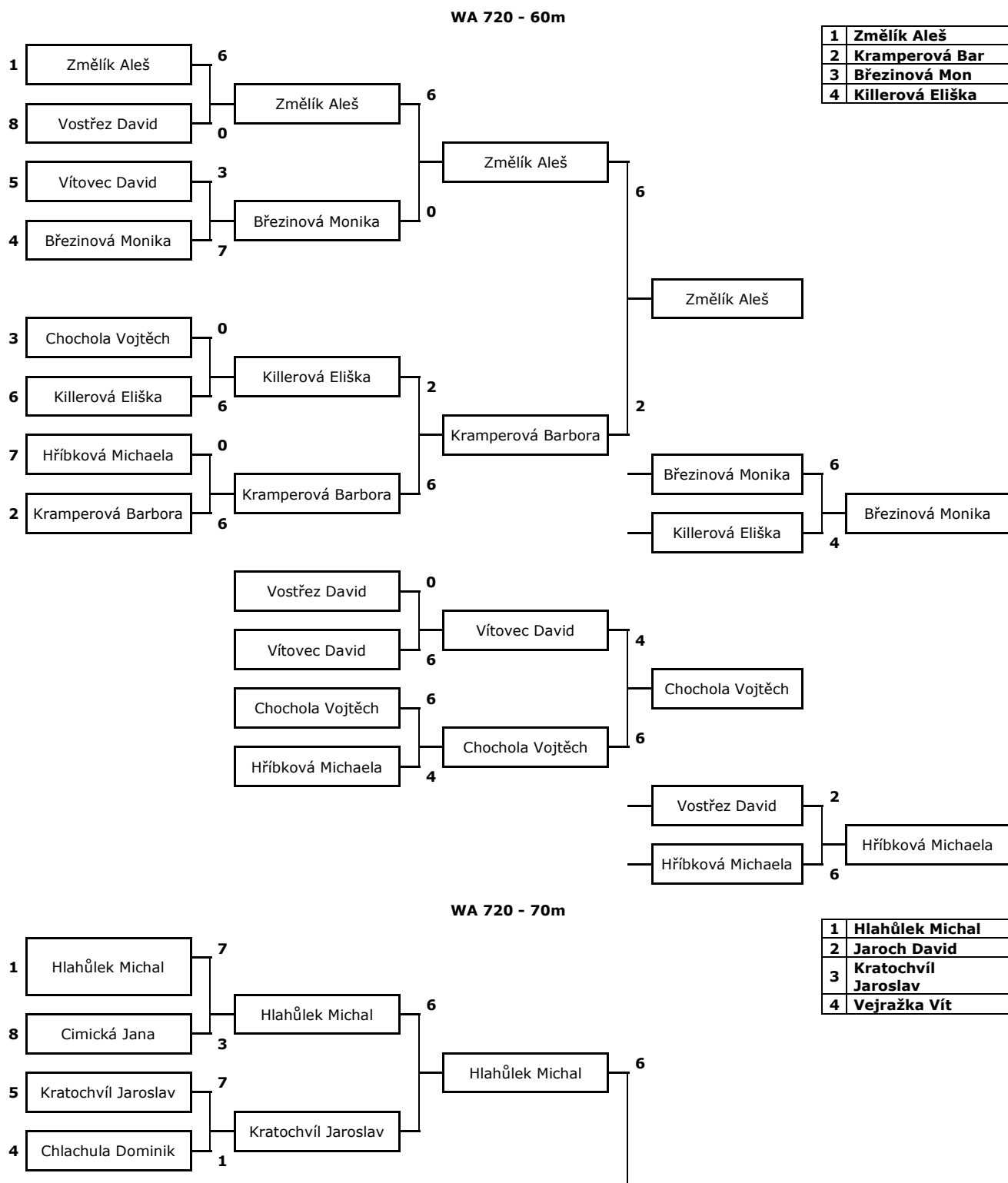
Účastníci soustředění se zúčastnili připraveného oficiálního závodu, začali opět rozcvíčkou. V dopolední části probíhala kvalifikace na 60m a 70m.

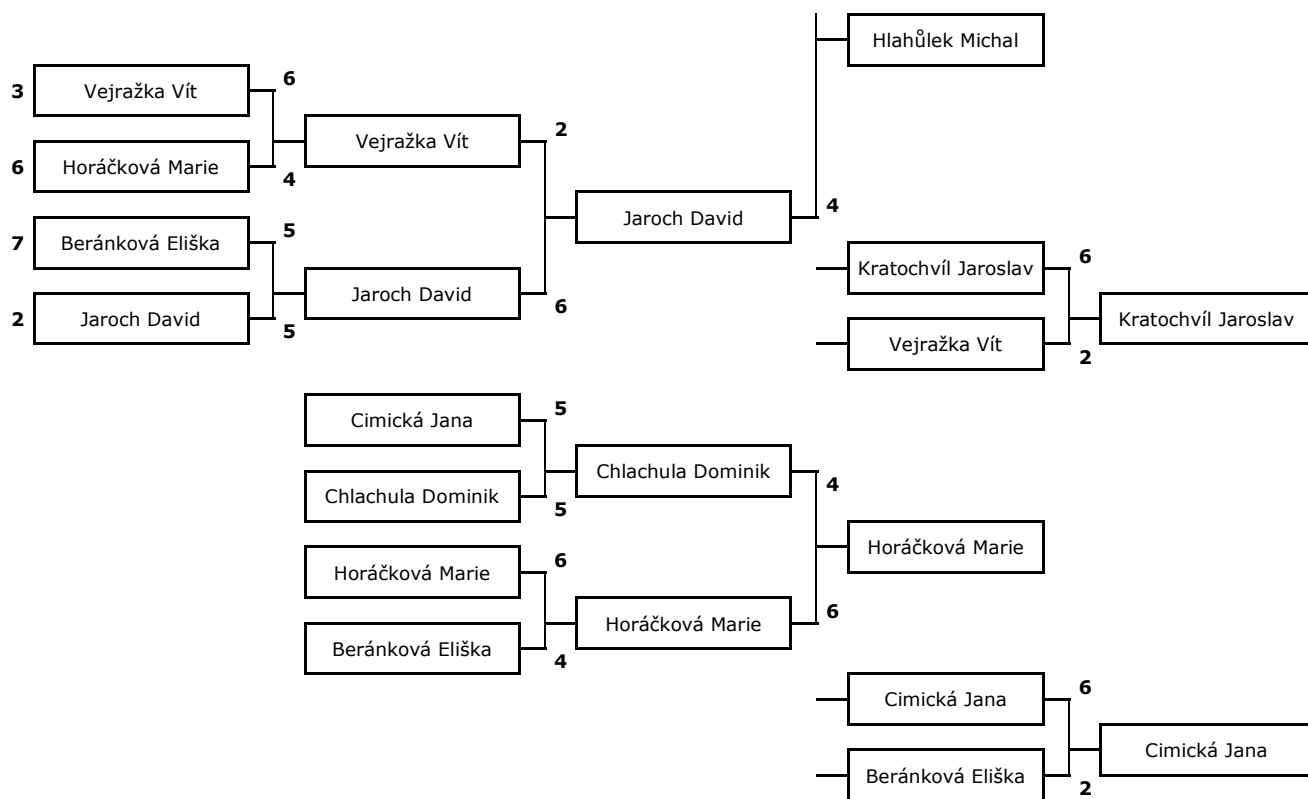
Výsledky:

http://files.lukostreleckysvaz.cz/vysl15/v_arc_20150403.pdf

Po obědě byly na pořadu vyřazovací soutěže, které probíhaly obdobným schématem, jako u naší první ligy dospělých, tzn., že se střílelo o každé umístění.

Výsledky eliminačních kol závodu





Po večeri proběhlo hodnocení dne a následovala regenerace. V pátek ukončil svoji účast na soustředění Jan Šípek.

Sobota 4.4.2015:



Den začal snídaní, po které jsme se přesunuli do prostoru střelnice. Soustředění bylo ukončeno obědem. Odjezd účastníků byl ve 14 hod.

Závěr:

Soustředění splnilo svůj cíl, proběhlo bez zdravotních problémů. Chci pochválit všechny účastníky soustředění za jejich přístup a poctivý trénink. Trenérům děkuji za spolupráci.

V Plzni 15.4.2015

Jan Šípek