



Plán činnosti komise reprezentace 2017-2020

Hlavním cílem je na základě důkladné sportovní přípravy zvýšení výkonnosti české reprezentace nad rámec stanovených limitů pro zařazení do reprezentace pro daný rok, konkurenceschopnost na celosvětové úrovni a úspěch na mezinárodních závodech tj. umístění do 8. místa. Hlavním cílem je nominace na OH 2020 v Tokiu a úspěch na těchto hrách.

Jako nejdůležitější vrcholy 4letého období jsou MS 2019 - kvalifikace družstev reflexní luk a ME 2020 + další kvalifikační závody - kvalifikace jednotlivců pro OH 2020 a samotné OH. V terénní lukostřelbě reflexních a holých luků MS 2020 - kvalifikace jednotlivců na SH 2021. V terčové lukostřelbě kladkových luků ME 2020 - kvalifikace jednotlivců na SH 2021. K těmto vrcholům bude směřována příprava a finanční podpora reprezentantů.

Momentálně v ČR není centrum vrcholového sportu a není vytvořena pozice státního trenéra, a proto je příprava sportovců situována zejména do mateřských oddílů a do intenzivní práce s osobním trenérem.

Z tohoto důvodu za dílčí cíle považuje komise reprezentace vytvoření podmínek pro přípravu reprezentantů formou:

- 1) pořádání soustředění reprezentantů, zahraničních kempů a skupinových tréninků,
- 2) podporou spolupráce reprezentantů a jejich osobních trenérů, vzděláváním trenérů,
- 3) materiálového zabezpečení,
- 4) další podpůrnou činností.

Na základě zmíněných cílů a aktuální úspěšnosti jednotlivých divizí a kategorií bude největší míra podpory směřovat prioritně do olympijské disciplíny a do terénní lukostřelby dle úspěšnosti.

Činnost komise reprezentace obecně vymezuje:

- S06 Směrnice všeobecné podmínky státní reprezentace 2016-2020

Dalšími stěžejními dokumenty jsou:

- Příloha č.1 Systém nominace na mezinárodní závody
- Nominační kritéria pro daný rok

1.Soustředění

Komise reprezentace bude pořádat domácí soustředění, v případě finančních možností zorganizuje také zahraniční soustředění a kempy. Domácích soustředění se budou účastnit odborníci z oblastí fyzické a mentální přípravy, výživy sportovce apod. Vedle společných tréninků, nácviků eliminací je cílem taktéž vzdělávání sportovců v těchto oblastech a začlenění získaných informací do jejich přípravy.

Rozvrh domácích soustředění:

Terčová lukostřelba

I.soustředění – přípravné

Termín: říjen/listopad

Náplň: zhodnocení uplynulé sezóny a vytyčení cílů pro následující sezónu, a to ve všech sférách přípravy. Příprava tréninkových plánů, seznámení s předběžnou nominací na



Český lukostřelecký svaz

mezinárodní závody a plánem nominačních závodů. Zhodnotí se stav materiálového vybavení. Soustředění je pořádáno v přípravném období, proto bude zaměřeno z větší části na obecnou fyzickou přípravu a regeneraci.

II.soustředění - kontrolní

Termín: leden

Náplň: kontrola přípravy dle tréninkového plánu a tréninkových deníků, následně doporučení na úpravu tréninkového plánu v návaznosti na individuální potřeby a cíle střelce. Zařazení speciální fyzické přípravy.

III.soustředění - předzávodní

Termín: březen/duben

Náplň: trénink eliminačních soubojů a příprava družstva na taktiku na plánovaném závodě, kontrola tréninkových deníků a úprava tréninkového plánu v návaznosti na individuální potřeby a cíle střelce. Příprava na venkovní sezónu.

Terénní lukostřelba

I. soustředění - před výjezdem

Soustředění bude plánováno pro účastníky ME, MS nebo Svět. her a to v době před konáním závodu.

2. Podpora spolupráce s osobními trenéry

Komise reprezentace bude nápomocna střelcům a jejich trenérům ve všech směrech, pakliže o to střelec či trenér požádá. Cílem je efektivní a konstruktivní spolupráci mezi všemi třemi.

Dalším cílem je vzdělávání trenérů, které bude probíhat formou účasti na akcích pořádaných TMK (semináře, přednášky) a účasti na vybraných soustředěních, na kterých budou přítomni odborníci z různých oblastí.

3. Sportovní materiál

Komise reprezentace osloví zástupce výrobců lukostřeleckého materiálu a náčiní. Cílem je navázání spolupráci ve směru materiálového zabezpečení reprezentantů. Podmínkou je však úspěšnost reprezentantů.

4. Organizační zajištění

Komise reprezentace se spolupodílí na zajištění mezinárodních startů. Zajišťuje objednávky výroby reprezentačního oblečení. Vyhledává a podporuje možnosti důkladnějšího každoročního testování sportovců v rámci specializovaných pracovišť. Informuje o aktuálním seznamu WADA atd.

Zpracovala: Hana Majarová