

Sportovní centrum mládeže Soustředění 2011 Nymburk

V termínu 17.11.2011 - 20.11.2011 ČLS SCM uspořádalo soustředění členů Sportovního centra mládeže a Projektů podpory 19 – 23let. Soustředění se uskutečnilo ve Sportovním centru Nymburk.

Soustředění se účastnili reprezentanti a talentovaní lukostřelci Klára Žižková OST, Vojtěch Novotný STA, Miroslav Hudec PRO, Vojtěch Dub PRO, Jan Zapletal STA, Petr Rada CHR, Daniel Havel PLZ, Gabriela Šudřichová OST, Zuzana Páníková OST, Ondřej Meluzín VSE, Jakub Laciga KLK, Eliška Beránková PLZ, Karolína Matochová VSE, Marie Horáčková ARC, Matěj Štefka PLZ, Michal Hlahůlek PRO a David Jaroch OST. Program připravil tým trenérů, kteří se o dorost starali po celou dobu soustředění Martina Macková, Magda Majarová, Hanka Majarová, Jan Šípek, Jiří Voráček a Zdeněk Horáček.

Všichni se sešli v centru ve čtvrtek večer. Po večeři proběhla úvodní přivítací schůzka, kde jsme se seznámili s podrobným programem a hlavními úkoly soustředění.

Ostatní dny probíhaly dle plánu. Každé ráno aktivační rozcvička. Dopolední program byla jedna střelecká tréninková jednotka a hodina teorie. Po obědě polední klid. Odpoledne jedna střelecká a jedna posilovací tréninková jednotka. Hodinu po večeři probíhala každý den regenerační procedura ve vířivce.

Odjezd dle plánu v neděli po obědě bez žádných komplikací.

Vzhledem k počtu účastníků byli střelci rozděleni do dvou skupin. Střelecké jednotky probíhaly pod vedením Magdy Majarové a Jiřího Voráčka. Teoretickou přípravu zajišťovala Martina Macková a Jan Šípek. Kondiční jednotky, ranní rozcvičky, rozcvičování a protahování před a po střelení měla na starost Hanka Majarová.

Během střeleckých jednotek byly změřeny parametry luků všech účastníků. Bylo vyměněno reprezentační náradí a zjišťovalo se, jestli ještě někdo něco nepotřebuje na letošní sezónu. Úkolem bylo odstřílet rozumné množství šípů v co nejlepší kvalitě a zjistit nedostatky v technice na kterých je potřeba do jara zapracovat. V neděli dopoledne proběhl eliminační rozstřel mezi všemi účastníky bez rozdílu věku či pohlaví, který zvítězil Miroslav Hudec z Prostějova.

Kondiční příprava pod vedením Hanky Majarové byla tentokrát vedena v duchu představení co největšího množství činností, které mohou účastníci soustředění provádět pro zlepšení své fyzické kondice. Jednalo se o sborníky cviků s therabandem, správná technika běhu, plavání, strečink, ale i kvalitní rozcvičky jak ráno, tak před každou tréninkovou jednotkou. Střelcům byl také vysvětlen koncept fyzické přípravy jako celku.

Teoretická část soustředění měla za úkol s každým účastníkem zhodnotit sezónu 2010/2011. Dále vysvětlit obecné platnosti při tvorbě tréninkových plánů a při záznamech do tréninkových deníků. Poslední část byla věnována individuálnímu tréninkovému plánu na rok 2011/2012 s vytyčením hlavních priorit a úskalí, která vedou k jejich splnění. Zdeněk Horáček pak účastníkům vysvětlil systém financování reprezentace, aby každý věděl, s jakými náklady je třeba počítat.

Soustředění proběhlo ve velmi pozitivním a tvůrčím duchu a my jen doufáme, že to tak bude platit i pro následující měsíce a roky.

V Praze 28.11.2011

Martina Macková a Jan Šípek