

Zpráva ze soustředění reprezentace 11. až 15. 8. 2013 Sportovní centru Nymburk

Účastníci:

vedoucí soustředění: Karel Böhm
reprezentanti: Kulhavá Miroslava, Páníková Zuzana, Šudřichová Gabriela,
Bartoš Leoš, Brada Vladimír, Reitmeier Filip.

Plánovaný časový program soustředění:

Středa

17:00 - 18:00 začátek soustředění/recepce SCN, ubytování/
18:00 večeře
20:00 konzultace programu soustředění /tréninkové deníky/
22:00 večeřka

Čt, Pá, So

7:15 rozcvička /sraz na recepci SCN
8:00 snídaně /sraz na recepci SCN/
9:00 sraz na recepci SCN – odchod na sportoviště
9:30 -11:30 lukostřelecký trénink / kontrola sportovního náčiní
12:00 oběd /sraz na recepci SCN/
14:00 sraz na recepci SCN – odchod na sportoviště
14:15 – 17:00 trénink /rozcvičení, lukostřelecký, aerobní/ individuální tréninkový program potřeb
18:30 večeře /sraz na recepci SCN/
19:45 -21:30 rehabilitace, rekonvalescence
22:00 večeřka

Neděle

8:00 snídaně /sraz na recepci SCN/
9:00 odchod na sportoviště, lukostřelecký trénink
12:00 oběd /sraz na recepci SCN/
14:00 lukostřeleckého tréninku
17:00 ukončení soustředění

Průběh soustředění

Středa

Soustředění začalo srazem účastníků ve SCN ve stanovený čas mimo Vladimíra Brady, který ohlásil předem svůj pozdější nástup na soustředění, následující den v odpoledních hodinách, pracovní povinnosti.

Po ubytování a večeři se konala krátká schůzka všech přítomných, na které vedoucí soustředění seznámil střelce s přidělenými prostory pro luko-trénink tartanový ovál za atletickým tunelem a jiné prostory SCN dle sportovní aktivity a vytíženosti prostor.

Dle dispozic atletického oválu a potřeb střelců (odlišné potřeby tréninku - zjištěno dle tréninkových záznamů a způsobu trénování každého střelce/bylo rozhodnuto, že reflexní luky budou trénovat na rozdíl straně oválu než kladkové luky.

V hlavní budově nám byla přidělena místnost (menší přednáškový sál), který jsme využili pro uskladnění lukostřeleckého nářadí, jako místnost pro provádění údržby nářadí.



Střelnice pro trénink RL, Gabriela Šudřichová, Zuzana Páníková a Miroslava Kulhavá.

Čtvrtek

Den probíhal dle časového rozvrhu, kladkové luky – trénink 50m, reflexní luky rozestavené 2 terčovnice na 70m a jedna na 30m. Počasí: 14-17 °C, velká oblačnost, místy slabý déšť – střelba pod stany. 14hod přijel Vladimír Brada, ihned se zapojil do odpolední části tréninku.

Odpolední trénink probíhal na stejné vzdálenosti jako dopoledne. 16⁰⁰- déšť, 16-19°C. Od 19⁴⁵ do 20⁵⁰ jsme využily prostor tenisové haly ke kolektivním hrám-basketbal, fotbal. L. Bartoš využil možnosti individuální masáže masérem SCN. Od 21⁰⁰ do 21³⁰ zúčastnění rehabilitovali v hydromasážním bazénu, mimo L. Bartoše. 22⁰⁰ – 23⁰⁰ se konala nepovinná schůzka / porada všech účastníků k programu dalšího dne, aby se přizpůsobil dle možností a představ všech reprezentantů. Večerka byla rovněž posunuta na pozdější dobu, než je uvedeno v časovém rozvrhu s přihlédnutím na běžný osobní časový harmonogram, konzultace možnosti využití sportovišť a rehabilitací SCN



Pátek

Průběh dle časového rozvrhu, RL trénink na 70,60,50m dle potřeb KL – 50m. Počasí: oblačnost, 14-20°C. V čase po odpoledním tréninku a po večeri se někteří střelci věnovali údržbě náčiní. Od 19⁴⁵ do 20⁵⁰ jsme využily prostor tenisové haly ke kolektivním hrám - badminton, fotbal. L. Bartoš – 20³⁰ individuální masáž. Od 21⁰⁰ do 21³⁰ všichni zúčastnění rehabilitovali v hydromasážním bazénu. 22⁰⁰ – 23⁰⁰ – schůzka účastníků k programu dalšího dne.

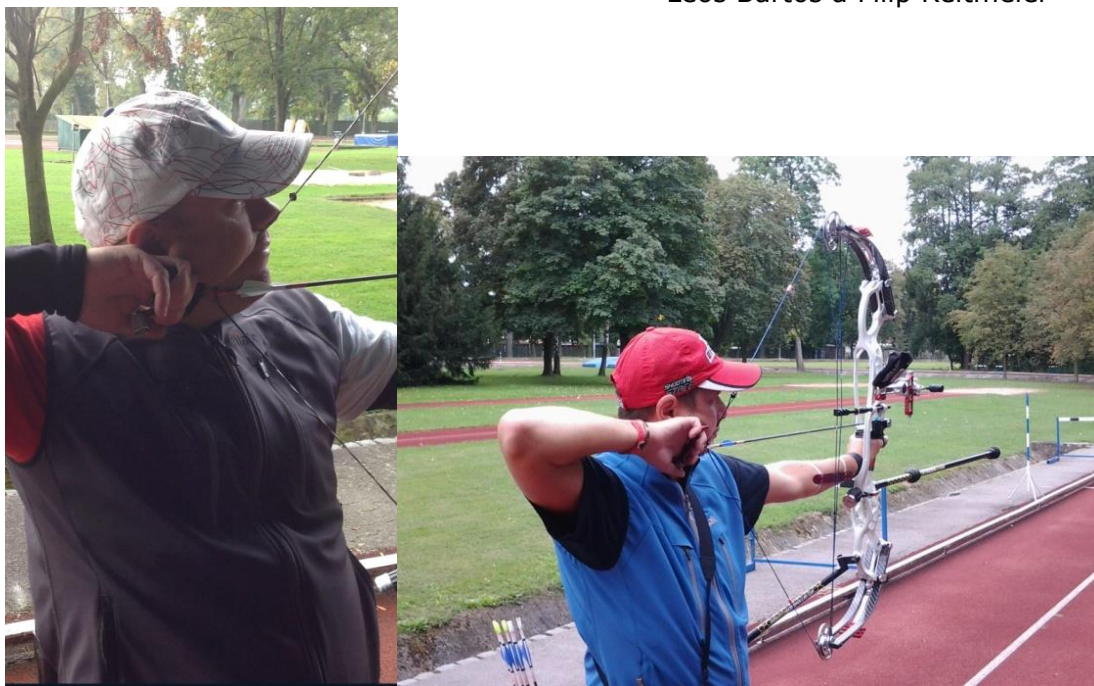


Vladimír Brada a Filip Reitmeier

Sobota

Dopolední trénink Vláda pořizoval krátké video luko techniky jednotlivých reprezentantů. V čase odpoledního tréninku se uspořádala soutěž na přání všech střelců simulovaný závod, kvalifikace 72šípů - KL 2x50m a RL ½ FITA, eliminační souboje - KL 50m, RL 30m. Pravidlo postupu - nemít nejnižší nástřel na 3 šípy, 1kolo. Nejvyšší výsledek kvalifikace nastřílel Leoš Bartoš, vítězkou eliminace se stala Mirka Kulhavá.

Leoš Bartoš a Filip Reitmeier



Po večeri zvolil Leoš opět masáž, ostatní využili možnosti plaveckého bazénu, od 21⁰⁰-21³⁰ rehabilitace v hydromasážním bazénu. 22⁰⁰-23⁰⁰ - ukázka pořízeného videa střelců s komentářem Vládi Brady.

Neděle

Bez rozcvičky, po snídani probíhal luko-trénink, po obědě balení náčiní a ve 14⁰⁰ pro nepříznivé počasí jsme soustředění ukončili.

Hodnocení

Čtyřdenní soustředění by se mohlo zdát jako krátké, ale vzhledem jeho náročnosti, využití času bez delšího osobního volna k odpočinku a podle reakcí zúčastněných, bylo plně dostačující. Po takto absolvovaných čtyřech dnech by další dny nebylo možno tak aktivně využít z důvodu únavy střelců, tudíž by měl pokračující trénink negativní efekt.

Prostory, prostředí, zázemí, strava a ubytování bylo hodnoceno jako plně dostačující, jen menší výtka byla zaznamenána na kvalitu postelových matrací. Přístup personálu SCN byl velice ochotný, pan Lejsek, technický vedoucí v zajišťování sportovišť naše požadavky řešil okamžitě a vstřícně, pro naši plnou spokojenost.

S odstupem času a dle kladných reakcí reprezentantů velice oceňuji aktivitu Vládi Brady pro pořízení videa a jeho věcný komentář ke každému individuálně. Chování účastníků bylo po celou dobu soustředění vzorové, dodržování času programu bez výhrad.

Na závěr vyjadřuji poděkování od všech zúčastněných reprezentantů paní Martině Mackové, za zajištění, za vhodné načasování a délku tohoto soustředění.

Účastníci soustředění

Karel Böhm, Gabriela Šudřichová, Miroslava Kulhavá, Zuzana Páníková, Vladimír Brada, Filip Reitmeier a Leoš Bartoš.



V Prostějově dne 25.9.2013

Karel Böhm v.r.