

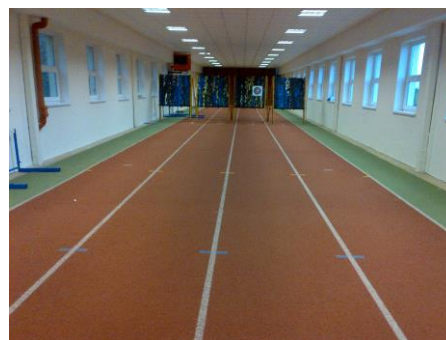
# ZPRÁVA



## Soustředění listopad 2013 Nymburk

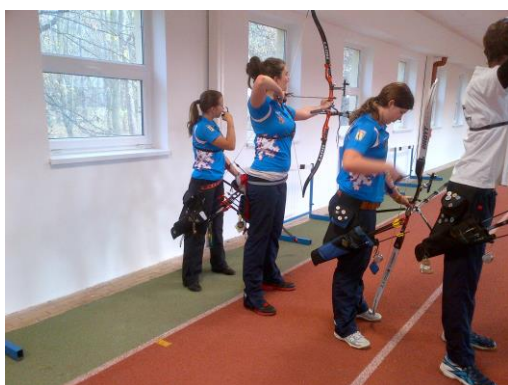
Ve středu 20.11.2014 se sešli střelci Jana Cimická, Michal Hlahůlek, Marie Horáčková, Miroslav Hudec, Dominik Chlachula, Vojtěch Chochola, David Jaroch, Jakub Laciga, Petr Musil, Zuzana Páníková, Lucie Šindlerová, Gabriela Šudřichová, Jindřiška Vaněčková, Jan Zapletal, Aleš Změlík a Klára Žížková na soustředění v Nymburce. Zabezpečující tým vedoucí soustředění Martina Macková, trenéři Magda Majarová, Jan Šípek, Zdeněk Horáček, kondiční trenérka Hana Majarová.

Soustředění bylo zaměřeno na střeleckou a kondiční přípravu. Střelnice byla postavena v atletickém tunelu na čtyři terčovnice.



Čtvrtek 22.11.2013 den jsme zahájili rozcvíčkou v bazénu. Dopolední, tří hodinová tréninková jednotka byla využita ke kontrole a korekci lukostřeleckého materiálu jednotlivých střelců. Odpolední tréninková jednotka byla tréninkově střelecká s konzultacemi lukostřeleckých technik přítomných střelců. Během dne proběhla kontrola tréninkových deníků. Nově zařazení střelci byli poučeni o vedení tréninkových deníků. Po večeri proběhlo hodnocení dne a následovala večerní hydro-regenerace.

Pátek 23.11.2013 začal rozcvíčkou pod vedením kondiční trenérky.



Účastníci byli rozděleni na dvě skupiny.  
1. Skupina absolvovala střelecký trénink na 25m s využitím terčů hit-mis 50cm se zaměřením soubroje dvojic. 2. Skupina absolvovala výkonnostní testy a kondiční trénink. Odpoledne se skupiny zaměnily. Před večerí proběhl trénink všech účastníků na 18m.

Hodnocení výkonnostních testů. Výrazné zlepšení výkonnosti se projevilo u Kláry Ž. Kluci Jakub L., Jan Z., Petr M. mají ve všech směrech dobrou výkonost. Ostatní jsou dle testů v průměru až pod průměrem, vytrvalost (dle Cooperova testu) je na nízké úrovni, zapracovat by se mělo zejména na posílení středu (core) těla - hluboký stabilizační systém (přímý a šikmé břišní svaly, vzpřimovače páteře, atd), od toho se dále odvíjí kvalita obecní & ea cute; i speciální fyzické přípravy. Po večerí proběhla kontrola tréninkových deníků poslední části přítomných střelců a následovala večerní hydro-regenerace.



Skupina starších lukostřelců

1	Laciga Jakub	7			
8	Žižková Klára	1	Laciga Jakub	6	
5	Šudřichová Gabriela	6	Šudřichová Gabriela	4	
4	Hlahůlek Michal	2		Laciga Jakub	2
					Zapletal Jan 1. místo
3	Zapletal Jan	6		Zapletal Jan	6
6	Hudec Miroslav	4	Zapletal Jan	6	
7	Novotný Vojtěch	6	Novotný Vojtěch	4	
2	Páníková Zuzana	0			
				Šudřichová Gabriela	6
					Šudřichová Gabriela 3. místo
				Novotný Vojtěch	4
	Žižková Klára	2			
	Hlahůlek Michal	6	Hlahůlek Michal	6	
					Hlahůlek Michal 5. místo
	Hudec Miroslav	1	Páníková Zuzana	0	
	Páníková Zuzana	7			
				Žižková Klára	4
					Hudec Miroslav 7. místo
				Hudec Miroslav	6

Po obědě jsme vyklidili pokoje a proběhlo závěrečné hodnocení soustředění. Výstup z tréninkových deníků: většina střelců své tréninkové záznamy vede dle požadavků.



Děkuji celému týmu za spolupráci.

V Praze  
7. listopadu 2013

Martina Macková