

ZPRÁVA



Soustředění duben 2013 Nymburk

Ve středu 10.4.2014 se sešli střelci Eliška Beránková, Jana Cimická, Vojtěch Dub, Michal Hlahůlek, Marie Horáčková, Petr Musil, Zuzana Páníková, Petr Rada, Lucie Šindlerová, Gabriela Šudřichová, Klára Žižková na soustředění v Nymburce. Zabezpečující tým vedoucí soustředění Martina Macková, trenéři Jiří Voráček, Jan Šípek, Zdeněk Horáček, kondiční trenérka Hana Majarová. Omluveni ze soustředění byli Miroslav Hudec, Vojtěch Novotný, Matěj Štefka a Jan Zapletal. Soustředění bylo zaměřeno na přechod z halových prostor k přípravě venkovní na terčovou a terénní lukostřelbu. Střelnice byla postavena na hřišti 2 v počtu 8 terčovnic rozmístěných dle tréninkových potřeb účastníků.

Čtvrtek 11.4.2013 překvapivě teplé počasí s vysokou vlhkostí umožnilo dvou a tří hodinovou tréninkovou jednotku. Před večerí absolvovali účastníci běh a test - dvanácti minutový běh. Po večerí následovala hydro-regenerace a kontrola části tréninkových deníků střelců. Večer přijeli Jakub Laciga a Kateřina Končalová.

Pátek 12.4.2013 začal rozcvičkou v bazénu a hodinovým tréninkem plavecké techniky. Vzhledem k deštivému počasí došlo ke změně programu a střelci absolvovali výkonnostní testy a proběhla kontrola tréninkových deníků dalších střelců. Odpolední trénink proběhl dle plánovaného programu. Po poledni přijel Vladimír Brada, zkontroloval náčiní střelců a provedl potřebné korekce luků. Po večerí proběhla kontrola tréninkových deníků poslední části přítomných střelců a následovala večerní hydro-regenerace regenerace.

Sobota 13.4.2013 začala ranním během v areálu sportovního centra pod vedením Hany. Střelci absolvovali přednášku Stavba tréninkového procesu, tréninkové deníky Jana Šípka. Díky deštivým přeháňkám jsme si užili dopolední trénink za všech podmínek sluníčko, vítr ze všech směrů i déšť. Odpoledne proběhl tréninkový závod v tomtéž počasí. Gabriela Šudřichová si vybrala sestavu FITA a zastřílela v začátku terčové sezony velmi slušný výsledek dlouhých vzdáleností.

Dub Vojtěch	PRO	F 70	296	301	606
Laciga Jakub	KLK	F 70	300	303	603
Rada Petr	CHR	F 70	278	292	570
Hlahůlek Michal	PRO	F 70	263	294	557
Končalová Kateřina	STA	F 70	235	289	524
Šudřichová Gabriela	OST	FITA 70/60	306	324	630
Žižková Klára	OST	FITA 70/60	251	313	564
Cimická Jana	PLZ	FITA 70/60	250	258	508
Beránková Eliška	PLZ	F kr. 40/30	295	315	610
Šindlerová Lucie	OST	F kr. 40/30	259	320	579
Horáčková Marie	ARC	F kr. 40/30	245	306	551
Musil Petr	PRO	F 50	325	318	643
Páníková Zuzana	OST	2 x 30m	325	318	643

Sobota byla zakončena hydro-regenerace regenerací.

Neděle 14.4.2013 začala nejoblíbenější protahovací rozcvičkou! Po snídani jsme museli opustit pokoje a přesunuli jsme si věci do učebny 44. Následovala další část tréninkového závodu:

Dub Vojtěch	PRO	F 70	296	301	606	311	332	641
Laciga Jakub	KLK	F 70	300	303	603	303	289	592
Hlahůlek Michal	PRO	F 70	263	294	557	298	291	589
Rada Petr	CHR	F 70	278	292	570			
		F kr. 50/30				292	324	616
Končalová Kateřina	STA	F 70	235	289	524			
Šudřichová Gabriela	OST	FITA 70/60	306	324		320	350	1300
Žižková Klára	OST	FITA 70/60	251	313		315	345	1224
Cimická Jana	PLZ	FITA 70/60	250	258		281	321	1110
Beránková Eliška	PLZ	F kr. 40/30	295	315	610	271	322	593
Šindlerová Lucie	OST	F kr. 40/30	259	320	579	296	318	614
Horáčková Marie	ARC	F kr. 40/30	245	306	551	267	314	581
Musil Petr	PRO	F 50	325	318	643	319	324	644
Páníková Zuzana	OST	4 x 30m	325	318	336	315		

Gabka pokračovala ve své sestavě FITA, střílela a zářila. Výsledek 1300 bodů!!!! Zaslouží si velkou pochvalu. Vojta Dub si na posledním kole sestavy F70 zastřílel také pěkně 332 bodů. I výsledek Kláry Žižkové je dobrý na 70m vzdálenosti ztratila potřebné body. Před obědem proběhlo vyhlášení tréninkového závodu, zhodnocení soustředění. Po obědě následoval odjez do místa bydlíště.

Výstup z tréninkových deníků: většina střelců své tréninkové vede dle požadavků. Kvalitní objemy nastřílených šípů mají Šudřichová, Dub, Musil, Šindlerová, Hlahůlek. Nedostatečný objem šípů zimní přípravy byl zjištěn u Petra Rady, Kateřiny Končalové, Zuzany Páníkové u níž byla na podzim hlášena lukostřelecká pauza. Klára Žižková, Jakub Laciga, Vojtěch Novotný, Jan Zapletal a Matěj Štefka musí dodat doplněné tréninkové deníky k dodatečné kontrole do 30. dubna e-mail poštou martina.mackova@czecharchery.cz.

Z kontrolovaných tréninků byla zjištěna velká nemocnost střelců, nachlazení, chřipky. Je třeba zlepšit odolnost střelců. Tento problém bude konzultován s lékařskou komisí.

Děkuji celému týmu za spolupráci.

V Praze
17. dubna 2013

Martina Macková