

Zpráva ze soustředění SCM v Nymburce, únor 2015

Soustředění SCM proběhlo ve Sportovní centrum Duhové energie Nymburk ve dnech 4.2. až 8.2.2015.

Soustředění se zúčastnili: Michal Hlahůlek, Dominik Chlachula, Vojtěch Chochola, David Jaroš, Vít Vejražka, Lucie Šindlerová, Jana Cimická, Michaela Hříbková, Eliška Beránková, Eliška Killerová, Monika Březinová, Barbora Kramperová. Omluveni ze soustředění: Marie Horáčková pro nemoc, Petr Musil z důvodu studijních povinností. Bez reakce na pozvánku soustředění: David Vítovec



Zabezpečující tým: vedoucí soustředění Zdeněk Horáček, trenéři Jan Šípek, Martina Macková.

Soustředění bylo zaměřeno zejména na střeleckou přípravu a na objemy výstřelů. Střelnice byly připraveny dvě, a to na vzdálenosti 70 a 60 m, které se střílely z oken v atletickém tunelu na tři terčovnice a ve vlastním atletickém tunelu bylo stříleno na vzdálenosti 30 – 50 m na čtyři terčovnice.

Soustředění bylo zahájeno ve středu 4. 2. 2015 ubytování a večerí.

Čtvrtek 5. 2. 2015:

- den zahájili rozcvičkou. Dopolední, tří hodinová tréninková jednotka byla kontrola a korekci lukostřeleckého náčiní jednotlivých střelců. Dlouhé vzdálenosti stříleli vždy tři střelci a po cca hodině se střídali. Odpolední tréninková jednotka byla shodná s dopolední. Po večerí proběhlo hodnocení dne, plavání v bazénu a následovala večerní regenerace ve vířivce.



Pátek 6. 2. 2015:

- začali jsme opět rozcvičkou, po snídani jsme se přesunuli do atletického tunelu, kde jsme pokračovali ve střelbě, jak z okna, tak v tunelu. Probíhali střelecké konzultace, seřizování náčiní. Stejný tréninkový rytmus probíhal i při odpoledním tréninku. Cíl nastřílet kvalitní objemy byl splněn, střelci měli za první dva dny nastříleno přes 500 šípů. Po večeri proběhlo hodnocení dne, plavání v bazénu a následovala večerní regenerace ve vířivce. V pátek dle plánu ukončil svoji účast na soustředění Jan Sípek, vystřídala jej na pozici trenéra Martina Macková.

Sobota 7. 2. 2015:

- začala opět rozcvičkou, dopolední i odpolední část probíhala opět ve střelbě z oken a v tunelu. Probíhal nácvik vyřazovací střelby v tunelu a plnění střeleckých limitů při tréninku z okna. Po večeri proběhlo hodnocení dne, proběhla diskuse na téma účasti na mezinárodních závodech roku 2015. Potom následovala večerní regenerace v bazénu. Odpolední trénink byl částečně komplikován účastí golfistů v atletickém tunelu. Dle plánu odjela po obědě ze soustředění Eliška Killerová.



Neděle 8. 2. 2015:

- den začal snídaní, po které jsme se přesunuli do prostoru atletického tunelu. Střelba z oken probíhala bez problémů, v tunelu jsme se tísnil nejen s golfisty, ale i s atlety. Z bezpečnostních důvodů probíhal trénink jen na „školce“, tj. na vzdálenost 5 m. Soustředění bylo ukončeno obědem. Odjezd účastníků byl ve 14 hod.

Závěr:

- soustředění splnilo svůj cíl, proběhlo bez zdravotních problémů. Chci pochválit všechny účastníky soustředění za jejich přístup a poctivý trénink. Trenérům za děkuji za spolupráci.

V Plzni dne 16. 2. 2015

Ing. Zdeněk Horáček v. r.
vedoucí soustředění