



Standardy SCM/VSCM

Tréninkové standardy pro členy sportovních center mládeže v lukostřelbě (SCM/VSCM)



ČESKÝ
LUKOSTŘELECKÝ
SVAZ

Týdenní tréninkový standard

Týdenní tréninkový standard vyjadřuje doporučený minimální týdenní průměrný objem lukostřeleckého tréninku a kondiční přípravy členů SCM/VSCM. Objem tréninku v konkrétním týdnu se může lišit v závislosti na sezóně, zdravotním stavu a dalších okolnostech.

		SCM první rok	SCM ostatní	VSCM
Lukostřelecký trénink	Počet vystřelených šípů týdně	360	600	750
	Počet tréninkových jednotek týdně	3	4	5
	SPT hodiny týdně	0,5	1	1
Kondiční příprava	Posilování hodiny týdně	1	1	2
	Kardio trénink hodiny týdně	0,5	1	1



Týdenní výkazy

Člen SCM/VSCM vyplňuje své týdenní výkazy skutečného plnění parametrů tréninkového standardu na <http://www.czecharchery.cz/cs/scm-standardy>.

Zpracovala Komise mládeže ČLS, říjen 2025

Kontakt: mladez@czecharchery.cz

Lukostřelecký trénink

Komponenty lukostřeleckého tréninku, které jsou doporučené pro zapojení do lukostřeleckého tréninku členů SCM/VSCM.

Trénink s vyšší intenzitou

- Velké množství šípů na sadu (9-12)
- Zkrácený čas na výstřel (15-20 vteřin)
- Zkrácený čas na sadu (12 šípů za 4 minuty)
- Střílení se zrychleným tepem (po cvičení)
- Skórování (tempo kvalifikace nebo eliminace)
- Skórování za ztížených podmínek (pozměněný terč atp.)
- Střelba na přesnost (po 3 šípech)

Trénink s nižší intenzitou

Školka (blank-bale)	Střelba bez terče. Zaměření na správnou techniku a pocit z výstřelu. Využití jako warm up/cool down v tréninku a závodě, většinou zblízka nebo jako trénink ze závodní vzdálenosti.
Střílení poslepu	Střelba zblízka bez vizuálního rozptýlení. Zaměření na proces výstřelu a získání pocitu jak z jednotlivých částí výstřelu tak z výstřelu celkově.
Střílení s video-delay	Střelba na závodní vzdálenosti s natočením výstřelu nebo jeho jednotlivých částí z různých pozic. Zaměření se na jednotlivé části výstřelu, okamžitá zpětná vazba a případná korekce.
Střílení ve větrných podmínkách	Střelba na závodní vzdálenost. Nácvik práce se zaměřovačem či premiřováním. Zaměření na udržení kvality techniky ve ztížených podmínkách v kombinaci se strategií míření.

Dovednostní drily

Střílení z balanční podložky	Střelba na 5-10 m a na závodní vzdálenost. Zaměření na stabilitu těla a udržení techniky výstřelu. Postupně nácvik na závodní vzdálenosti se skórováním.
Střílení bez klapačky	Střelba na 5-10 m a na závodní vzdálenosti. Zaměření se na kontrolu nad výstřelem, zachování své střelecké formy a rutiny bez kolapsu ve výstřelu. Postupně nácvik na závodní vzdálenosti se skórováním.
Střílení po klapačce	Střelba na 5-10 m a na závodní vzdálenosti. Po klapnutí pokračovat v expanzi další 1-2 mm a výstřel. Zaměření se na kontrolu nad výstřelem, zachování své střelecké formy a rutiny bez kolapsu ve výstřelu. Postupně nácvik na závodní vzdálenosti se skórováním.
Střelba s foremasterem	Střelba na 5-10 m nebo ve volném prostoru. Střelba s pomůckou foremaster.

Specific Physical Training (SPT)

Vytrvalost	Luk se natáhne na 30 sekund běžným způsobem, správnou technikou, ale bez šípu. Doba odpočinku mezi jednotlivými opakováními by měla být 60 sekund. Po 10 opakováních 2 minuty odpočinek a opakujte. Ideálně doba tréninku je 30 minut.
Síla	Luk se natáhne na 3-5 sekund do plného nátahu, následuje částečné uvolnění a zpět plný nátah, Provádí se 6 až 10 opakování v 8 až 15 sériích. Mezi sériemi 2-3 minuty odpočinek
Flexibilita	Luk se natáhne s šípem do plného nátahu, následuje 10 sekund nepřetržitě expanze normální rychlostí. Cílem je natáhnout šíp o 1–1,5 cm za klapačku, aniž by došlo ke změně postoje. Provádí se 6 opakování v 5 sériích. Mezi každým opakováním 30 sekund pauza a mezi každou sérií 2 minuty pauza.

Kondiční příprava

Doporučené komponenty kondiční přípravy vhodné pro výkonnostní lukostřelbu. Bližší informace viz samostatná metodika *“Kondiční příprava pro členy SCM/VSCM”*. Fyzické testy budou pravidelně vyhodnocovány na soustředěních SCM/VSCM.

Zádové svalstvo

Užitečná cvičení	Bez pomůcek	S pomůckami
	• Přítah nadhmatem na nízké hrazdě • Shyb na hrazdě	• Přítahy osy (jednoruční činky) v předklonu • Horizontální přítah (veslo) • Vertikální přítah (horní kladka)
Fyzický test	Přítah nadhmatem na nízké hrazdě	
	Chlapci	Dívky
	• SCM první rok: 10x • SCM ostatní: 15x • VSCM: 20x	• SCM první rok: 5x • SCM ostatní: 8x • VSCM: 11x

Svaly hrudníku

Užitečná cvičení	Bez pomůcek	S pomůckami
	• Klik • Varianty kliku (podložení horních/dolních končetin)	• Vertikální tlak s osou (jednoručními činkami) – bench press • Nakloněné varianty cviku na lavici
Fyzický test	Klik (dívky klik na kolenou)	
	Chlapci	Dívky
	• SCM první rok: 20x • SCM ostatní: 25x • VSCM: 30x	• SCM první rok: 15x • SCM ostatní: 20x • VSCM: 25x

Hluboký stabilizační systém

Užitečná cvičení	Bez pomůcek	S pomůckami
	• Plank • Varianty – vzpor/podpor, boční plank • 3M na zádech	• Pallof-press • 3M na zádech se zátěží (gym. míč, jednoruční činky, kotouč, expandéry)
Fyzický test	Plank	
	Chlapci	Dívky
	• SCM první rok: 1:15 min • SCM ostatní: 2:00 min • VSCM: 2:45 min	• SCM první rok: 1:00 min • SCM ostatní: 1:30 min • VSCM: 2:00 min

Dolní končetiny

Užitečná cvičení	Bez pomůcek	S pomůckami
	• Sed u stěny • Dřep • Výpad	• Zatížené varianty vlevo zmíněných cviků
Fyzický test	Sed u stěny	
	Chlapci	Dívky
	• SCM první rok: 1:00 min • SCM ostatní: 1:30 min • VSCM: 2:00 min	• SCM první rok: 0:45 min • SCM ostatní: 1:15 min • VSCM: 1:30 min

Aerobní vytrvalost

Užitečná cvičení	Bez pomůcek	S pomůckami
	• Běh • Plavání • Interv. běžecký trénink	• Cyklistika • Spining • Airbike
Fyzický test	Cooperův test (běh na 12 min)	
	Chlapci	Dívky
	• SCM první rok: 1800 m • SCM ostatní: 2000 m • VSCM: 2300 m	• SCM první rok: 1600 m • SCM ostatní: 1800 m • VSCM: 2000 m