

TRÉNINKOVÝ PLÁN - ÚNOR 2016



Úkol : Příprava na závody, snaha o dosažení dobrého výsledku na závodech. Všichni si musí připravit podmínky pro to, aby se všech závodů mohli zúčastnit.

Závody - účast na závodech s **přípravou na posledním tréninku** – zjistit si podmínky místa, na které se jede, prodiskutovat s kolegy a trenérem. Nastřelení zbraně a kontrola vybavení, dofoukání atd. Závody začínat před nástřelem detailním **představováním** si průběhu závodu JEN S POZITIVNÍM MYŠLENÍM (5 minut). Zvláštní pozornost věnovat **přípravě (režimu) závodníka dva dny a den před závodem a v den závodu (spánek, vyloučit namáhavé aktivity apod.)**. Vytvořit optimální podmínky z hlediska přípravy zbraně, střeliva a vybavení by mělo být samozřejmostí. Na závodech si najít prostor pro koncentraci těsně před závodem!

Objemy přípravy : **Není určeno**. Hlavním cílem je zaměření na uvědomělý trénink s přesným dodržováním pokynů trenéra.
Tréninky: Ostrá střelba dle rozpisu – obvykle 3x týdně.

OSTRÝ TRÉNINK :

Trénink začínat představovým tréninkem (práce na výstřelu) 5 minut, dále sušení 5 minut. Sušení - položit se do polohy, začít mířit, před „výstřelem“ zavřít oči na 5 sekund (nedívat se do dioptru), přitom přezkoušet napětí svalů a uvolnit se, znovu se podívat a zjistit odchylky v zamíření. Střídat s normálním sušením 1:1. Základem ostrého tréninku by měla být **práce na výstřelu jako kompletu** s důrazem na pravidelnost v práci na jednotlivých složkách výstřelu – z toho by se mělo postupně dospět k zvládnutí **optimálního rytmu** střelby, ale se zvládnutím přesné práce na výstřelu. V případě potřeby se vracet k jednotlivým složkám výstřelu – zejména spouštění, u některých míření, u méně vyspělých i poloha.

Namátkově sledovat správné spouštění – právě teď může docházet k chybám!!!

Trénovat odchody z palebné čáry a návrat.

Dle možností **1x – 2x týdně malé soutěže** (viz příloha) doplněné tréninkem na odstraňování slabín, nedostatků – toto u jednotlivých střelců konkrétně rozeberou trenéři spolu se závodníky.

Před závody snižovat objem a na posledním tréninku před závody zkrácený trénink se závodními diabolkami a nastřelením zbraně.

Pokud není v týdnu závod, střelit si na posledním tréninku v týdnu nebo v sobotu KZ na 30, 40 ran.

SUCHÝ TRÉNINK : **Mimo tréninky vypustit**, v případě, že se ho nemůžete vzdát ☺, snížit intenzitu.

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže včetně školní Tv.

ZÁVODY :

	so a ne 6.-7.2.	Kluk u Poděbrad	VC Stř. kraje	VzPu 30, 40, 60, VzPi	všichni
	sobota 13.2.	Brandýs	Pohár	VzPu 30, 40	všichni
přijít pomoci	neděle 21.2.	Liberec	Krajský přebor	VzPu 30, 40, 60, VzPi	všichni
	sobota 28.2.	Hradec Králové	Memoriál	VzPu 30	všichni
	sobota 5.3.	Brandýs	Memoriál	VzPu 30, 40	všichni

Poznámky trenéra :

Výsledky na závodech jsou už důležité a měly by pomalu směřovat k stabilizaci výsledků před MČR.

Zlepšení schopnosti koncentrace by mělo přinést vyrovnanější položky na závodech! Věnovat pozornost přípravě na závody (viz výše) a udržení dobrého zdravotního stavu – vitamíny, ochrana před nachlazením.

Pěstovat si rituál před závodem, vyhodnocovat jej a v případě dobrého výsledku se ho snažit dodržovat i v dalších závodech. V místě soutěže těsně před závodem se koncentrovat, nerozptylovat se.

Pozor – MČR se blíží, snažte se na každý únorový závod dobře připravit!

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – 2016/02

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY:

Na začátku (bez ztráty času, maximálně 15 minut po začátku času tréninku) představový trénink, sušení, ostrý trénink dle tréninkového plánu, doplňkové prostředky (dle volby střelců a trenéra), volné střelení nakonec (to, co kdo potřebuje, kde vidí problémy střelec nebo trenér nebo opakování prvků z předchozího průběhu tréninku).

Pozn. Při střídání střelců na tréninku postavit ty, kteří budou mít delší trénink, na stranu ke schodišti!!!

Trenéři – měřit čas, potřebný k provedení doplňkových prostředků, abychom mohli do naší databáze prostředků doplnit čas a příště lépe plánovat časový průběh tréninku.

1-2. týden (střelci si mohou vybrat libovolný(é) prostředek(y), vždy na tréninku jeden nebo maximálně dva prostředky):

Střelecký tenis – dva střelci A a B, A má podání, B musí střelit více (*při podání zásah 10,7 a více u vyspělých = eso a druhý už nestřelí, u ostatních 10,2 a více*). Pokud B dosáhne stejného počtu, bod má A. Po jednom gamu se podání vystřídá. Pokud je stav 1:1 na gamy, střelí se rozstřel do rozhodnutí.

Velmi rychlé tempo – 10 ran za max. 5 min, spočítat výsledek a změřit čas

Násobná střelba – tabulka pro deset výstřelů, jednotlivé výstřely se počítají jednou až pětkrát (2.,4.,5.,7 a 8. výstřel se počítá jednou, 3.a 9. výstřel se násobí dvakrát, 1.a 6. třikrát, 10. výstřel se počítá pětkrát).

3.-4. týden (střelci si mohou vybrat libovolný(é) prostředek(y), vždy na tréninku jeden nebo maximálně dva prostředky):

Střelecký souboj – 2 střelci střelí proti sobě (čas na ránu 50 vteřin) 5 soubojů. Pokud dají stejnou ránu, počítá se oběma bod, jinak jen tomu, kdo střelí lépe. Pokud dojde při 5. ráně k rovnosti, pokračuje se rozstřelem až do rozhodnutí.

Střelba finále – základní část. Na čas finálové série střelba 2x3 rány na výsledek.

Střelba finále – vyřazovací část. Čas na ránu 50 vteřin – střelba dvou ran, nejhorší součet vypadá.

Kdo vypadne, suší v normálním rytmu výstřely na sucho – ústí nesmí mít při spuštění dodatečný pohyb (kontrolovat mířidla po „výstřelu“)