

TRÉNINKOVÝ PLÁN - ŘÍJEN 2016

(vyspělí)



Úkol : Příprava na vzduchovkovou sezónu, vytvoření podmínek pro trénink vzduchovky.
Rozvoj jednotlivých fází výstřelu v poloze vstoje.
Závody - zahájit sezónu eventuální účastí na závodech bez přehnané snahy o nejlepší výsledek.
Podrobně pročíst kalendářní plán na sezónu a zajistit si volno na důležité závody!

Objemy přípravy :

Není určeno. Hlavním cílem je **účast na tréninku bez absence** + účast na závodech dle kalendáře. Vypracovat si podmínky pro trénink vzduchovky (vybavení, zbraň, diaboly atd., + podmínky časové a podmínky pro eventuální trénink doma – projednat s trenérem). **Střelecké tréninky 3x týdně (v odůvodněných případech 2x týdně) dle rozpisu tréninků**, s možností vybrat si některé z navržených dnů pro náhradu tréninku, na kterém byla absence.

Příchody tak, aby v čase, uvedeném jako začátek tréninku, padl první výstřel – zde jsou bohužel největší ztráty (všimněte si, jak rychle sbalíte po tréninku a jak dlouho trvá, než se připravíte před první ranou). Oblékáme se a připravujeme zbraň (včetně bomby) v šatně tak, abychom na střeliště přicházeli připravení jen zalehnout a střílet!!! Příchod na trénink 15 minut před časem začátku tréninku, 5 minut před časem tréninku příchod na střeliště v plné výbavě. Sušení ve volných dnech (včetně sobot a nedělí, pokud je možné zajistit odvoz zbraně a výstroje) – bohužel, právě **v sušení jsou největší rezervy u VŠECH bez výjimky.**

OSTRÝ TRÉNINK : Na tréninku v první polovině měsíce vždy zaměření jen na jednu složku výstřelu, během tréninku jich vystřídat více. Ve druhé polovině měsíce přidat spojování dvou prvků výstřelu (poloha + míření, míření + spouštění). Nestřílet ránu jako komplexní. Občas proložit sušením pro lepší uvědomění si správné práce. Před závody zkoušet opakovaně (3x – 5x) nástřel + první rána do položky. Dokončit nastavení zbraně, řemene, výběr diabol.

Složky práce na výstřelu:

Vypracování polohy (bez přiložení hlavy, potom s přiložením, ale **bez dívání se do dioptru**, potom se podívat do dioptru a opravit orientaci polohy). Dále **zamíření** (s dýcháním, po výdechu zkontrolovat mířidla, při nádechu se dívat mimo dioptr, po druhém či třetím výdechu domířit a začít spouštět). **Plynulé spouštění** (včas začít spouštět do uklidňování zbraně) s dokončením výstřelu NEJPOZDĚJI do 10 ti vteřin, NEJDŘÍVE po 5 vteřinách! Výstřely nepředržovat, raději **včas odložit**, pokud není vše stoprocentní! Po výstřelu zkontrolovat polohu zbraně vůči terči, ránu zpětně „probrat v hlavě“, teprve potom vrátit prst na spoušti, zvednout hlavu a odložit zbraň (1 – 2 vteřiny po výstřelu).

Střílení bez zbytečné dřiny, ale zodpovědně – tady se rodí základ pro celou sezónu. Raději trochu přehánět než nedotáhnout jednotlivé prvky. Polovina na terč, **polovina na bílý papír mezi terče**, ve druhé polovině měsíce **třetina na bílý papír**. Čím větší začátečník, tím více střelby na bílý papír. Pracovat samostatně, přemýšlet, pozorovat napětí svalstva, polohu všech částí těla a hlavy zvláště, chování zbraně při přípravě na výstřel i po výstřelu. Snažit se odstranit nedostatky v jednotlivých činnostech z minulé sezóny!!!

SUCHÝ TRÉNINK : Co nejčastěji (viz výše), nosit věci domů na víkendy a volné dny, kdy nejsou tréninky a závody nebo chodit sušit na střelnici do školy v pátek (dohodnout s trenéry):

1. Ve tmě, nejlépe v sedu či lehu držet zbraň a procít'ovat pomalé spouštění (tlak na prst, jeho umístění na spoušti, chod spouště)
2. Držet polohu stoje - uvolněně, do prázdna, asi minutu (**bez míření!**), potom 2 minuty pauza.

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

ZÁVODY :

Účast na závodech podle kalendářního plánu, včetně dokončení účasti na malorážkových závodech. V polovině měsíce krajské soustředění v Č. Lípě pro ročníky 2003 a starší. Další týden potom závody v Jiřikově (sobota) a 1. kolo naší Liberecké ligy (oba závody leže i stoje), poslední neděle v měsíci VC ZŠ Sever Česká Lípa (jen stoje). V průběhu všech závodů se pokusit vnímat chyby víc než výsledek. Střílet volně, bez snahy o nějaký velký výsledek, zaměřit se i v závodě na provádění základních složek výstřelu.

Vše brát tréninkově!!!

Poznámky trenéra :

*Výsledky na závodech nejsou v začátku sezóny důležité. Na tréninku by se neměly objevovat daleko ulítlé rány, ale jinak rozptýl není také až nejdůležitější. Důležité je naopak **vytvoření všech podmínek** pro trénink a účast na závodech v průběhu celé sezóny. Závody střílet lehce, se zaměřením na správnou práci na výstřelu (odkládat a nepředržovat rány!). Vyplňovat záznam do tréninkového deníku na každém tréninku. Deník mít po dobu tréninku při ruce tak, aby do něj mohl nahlédnout i trenér a mohli jste si psát poznámky i v průběhu tréninku.*

Uvědomělá práce na výstřelu při tréninku je základem úspěchu!
Zodpovědně se zamyslete nad možností sušit doma!!!

TRÉNINKOVÝ PLÁN - ŘÍJEN 2016

(začátečníci)



Úkol : Příprava na vzduchovkovou sezónu, vytvoření podmínek pro trénink vzduchovky.
Rozvoj jednotlivých fází výstřelu.

Podrobně pročíst kalendářní plán na sezónu a zajistit si volno na důležité závody!

Objemy přípravy :

Střelecké tréninky 1x týdně dle rozpisu tréninků.

Příchody tak, aby v čase, uvedeném jako začátek tréninku, padl první výstřel – zde jsou bohužel největší ztráty (všimněte si, jak rychle sbalíte po tréninku a jak dlouho trvá, než se připravíte před první ranou).

OSTRÝ TRÉNINK : Na tréninku vždy zaměření jen na jednu složku výstřelu, během tréninku jich vystřídat více. Nestřílet ránu jako komplexní. Občas proložit sušením pro lepší uvědomění si správné práce. Střelba s oporou, postupně přecházet podle výsledků (slušný rozptyl a správné provádění výstřelu) na střelbu s řemenem.

Složky práce na výstřelu – soustředit se hlavně na míření a spouštění, poloha až při střelbě s řemenem:

Vypracování polohy (bez přiložení hlavy, potom s přiložením, ale bez dívání se do dioptru, potom se podívat do dioptru a opravit orientaci polohy). Dále **zamíření** (s dýcháním, po výdechu zkontrolovat miřidla, při nádechu se dívat mimo dioptr, po druhém či třetím výdechu domířit a začít spouštět). **Plynulé spouštění** (včas začít spouštět do uklidňování zbraně) s dokončením výstřelu NEJPOZDĚJI do 10 ti vteřin, NEJDŘÍVE za 5 vteřin. Výstřely nepředržovat, raději včas odložit! Po výstřelu zkontrolovat polohu zbraně vůči terči, ránu zpětně „probrat v hlavě“, teprve potom vrátit prst na spoušti, zvednout hlavu a odložit zbraň (1 – 2 vteřiny po výstřelu).

Střílení s maximálním soustředěním, zodpovědně – tady se rodí základ pro celou sezónu. Raději trochu přehánět než nedotáhnout jednotlivé prvky. Necelá polovina na terč, víc než polovina na bílý papír mezi terče, ve druhé polovině měsíce poměr otočit. Soustředit se na práci na výstřelu, nerozptylovat sebe ani ostatní! Postupně přechod na střelbu s řemenem.

SUCHÝ TRÉNINK : Občas vložit mezi ostré střílení práci na výstřelu „nasucho“ – bez diabolky a bez natažení zbraně.

ZÁVODY :

Doporučení : přijďte se podívat na **1. kolo naší ligy, které se střílí v neděli 23.10. na ZŠ Vrchlického** - uvidíte, jak vypadají závody a poznáte i další ze svých starších kolegů. Vaše disciplína 30 ran leže se střílí dopoledne od 8 do 11 hodin.

Poznámky trenéra :

Důležité je vytvoření všech podmínek pro trénink a účast na závodech v průběhu celé sezóny. Uvědomělá práce na výstřelu při tréninku je základem úspěchu!