

TRÉNINKOVÝ PLÁN - LEDEN 2017



Úkol : Snaha o **komplexní práci** na výstřelu – postupně všichni, kromě **začátečnicků**, ti ještě alpskou trojkombinací a spojování dvou prvků výstřelu.

Vyspělí (Mikulčíková, Burdová, Regnerová, Boháčková, Zerzán, Škrbel, Mikulčík Radek) – snaha o dokonalou práci a co nejlepší desítky. **Pokročilí** (všichni ostatní) – dokončení detailních úprav nastavení zbraně a polohy.

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.

Tréninky i závody ve druhé polovině měsíce začínat detailním **představováním** si práce na výstřelu a průběhu závodu - JEN S POZITIVNÍM MYŠLENÍM (u závodů před nástřelem)!

Na závodech se maximálně soustředit od přípravy do posledního výstřelu (zatím velké rezervy).

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

OSTRÝ TRÉNINK :

KAŽDÝ trénink začínat **5 minutovým sušením** - položit se do polohy, začít mířit, před „výstřelem“ se nedívat do dioptru na 5 sekund, přitom přezkoušet napětí svalů a uvolnit se, znovu se podívat a zjistit odchylky v zamíření. Když je vše dokonalé, vyzkoušet si zamíření i se spouštěním bez natažené zbraně. Od druhé poloviny měsíce zařadit **ideomotorický (představový) trénink 5 minut**, zakončený krátkým sušením.

Potom **3x5 ran trojkombinace bez spojování (začátečníci) nebo 3x5 ran se spojováním (pokročilí).**

Při ostrém střelbě se soustředit na perfektní práci. Výstřely nepředržovat, raději včas odložit. Po výstřelu zkontrolovat polohu zbraně, **uvědomit** si průběh výstřelu.

Náplň tréninku:

- Střelba na *soustřel* po 5ti ranách do terče, prokládat střelbou **5 ran po 1 ráně** do terče (s cvakáním) s cílem střílet desítky 10,5 a víc (vyspělí) nebo desítky (ostatní). Série opakovat
- Dále zařazovat střelbu na **dvakrát 3 rány** v časovém limitu finále 150 vteřin – hlídat čas (použit stopky) a opakovat 2x – 3x. Vyspělí i s pokračováním – dvě rány po 50 (stoje) nebo 30 (leže) vteřinách
- Na každém tréninku krátce zkoušet **odchody z palebné čáry** (leže vstát) a návrat beze změny polohy zásahu
- **Soutěž** - vždy po 5 (3) ranách zrušit polohu a bez nástřelu střílet dál a hodnotit jen první výstřel v serii
- **Správný rytmus střelby** – 10 ran - trénovat správný pohodový rytmus střelby, možné cvakat
- **Velmi rychlé tempo** – 10 ran za max. 5 min (event. zkracovat), spočítat výsledek a změřit čas
- **Vždy 1x týdně (nejlépe na čtvrtčním tréninku) si střílet KZ na 20 ran, event. finále nebo jiné soutěže.** Potom střelba na odstraňování nedostatků, zjištěných v KZ. KZ nestřílet na tréninku těsně před závody!
- **Tréninky před závody** trochu zkrátit, zkoušet ideomotorický (představový) trénink a končit nastřelením zbraně závodními diabolkami.
- **Po každém tréninku** v šatně protahovací cviky.

SUCHÝ TRÉNINK : **Poloha stoje (kdo vozí zbraň domů, tak i leže):**

1. Zkoušet kompletní práci na výstřelu (na terč ve správné výšce).

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže včetně školní Tv.
Poctivě doma cvičit nápravná cvičení (vyspělí). Příručku si vyžádat u trenéra.

ZÁVODY :

Ne	8.1.	Jiříkov	Novoroční cena VzPu 40, 60	všichni
Pá, So	13.-14.1.	Plzeň	GP Plzeň VzPu 60	Radek

Počítat s pomocí

Ne	15.1.	Liberec	Lib. liga VzPi, VzPu <u>všichni</u>	
So	21.1.	Jiříkov	Jiříkovská liga 3. Kolo	všichni

Počítat s pomocí Pá - Ne 27.-29.1. Liberec hala TU Závody 1. kategorie VzPu stoje, VzPi, 40, 60 všichni
GP Liberec stoje 27.-29.1. – všichni počítat s pomocí od pátku večer až do neděle, střelci i rodiče. Podrobný rozpis všichni dostanou.

Poznámky trenéra : Od ledna kontrolujte svoje zápisy na formuláři pro motivační soutěž. Vyspělí – tréninkové plány vložit do tréninkových deníků a nosit na každý trénink!!!

Na všech závodech je třeba se důkladně koncentrovat – nic jiného než závod nesmí existovat. Před závodem vyhodnotit podmínky v místě soutěže, připravit se na ně a přizpůsobit se jim. A v závodě samotném pracovat na kvalitním výstřelu s pozitivním myšlením. Je také třeba dodržovat řádný režim i na konci týdne před závody. Pokud dojde ke špatnému výsledku, je třeba opravdu řádně analyzovat, proč se tak stalo.

Informativně závody v únoru a začátek března:

So a Ne	4.-5. 2.	Poděbrady - Kluk	VzPu 30, 40, 60 a 60 leže, VzPi	sledujte nástěnku – přihláška měsíc předem!!!
So	11. 2.	Ročov	VzPu 30, VzPu 40, 60	všichni
So	25. 2.	Jiříkov	VzPu 30, 40, 60	všichni
Ne	26. 2.	Liberec	VzPu 30, 40, 60, VzPi	všichni – krajský přebor, pořádáme



DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – 2017/01

(týká se hlavně vyspělých a pokročilých, začátečníci jen pokud nemají svoji práci)

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY:

Na začátku (bez ztráty času, maximálně 15 minut po začátku času tréninku se musí střílet) 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).

Rozdělení skupin:

Začátečníci – Pokročilí – Vyspělí

1-2. týden (střelci si mohou vybrat libovolný(ě) prostředek(y), vždy na tréninku 1 nebo 2 celkem, ne více):

20 výstřelů na polohu – vždy po 5 ranách zrušit polohu a bez nástřelu střílet dál. *Hodnotit jen první výstřel v serii: vyspělí 7=0 bodů, 8=5, 9=7, 10=10; pokročilí 6=0, 7=5, 8=7, 9 a vyšší=10; ostatní 4=0, 5=5, 6=7, 8 a víc=10*

Správný rytmus střelby – 10 ran, trénovat správný pohodový rytmus střelby, možné cvakat, spočítat výsledek

Vylučovací střelba – podle času finále na jednu ránu, nejhorší střelec vypadává, při rovnosti se rozstřelují (rozdělit do skupin, event. i dvojic, dle výkonnosti nebo přidat podle skupin na ránu 1 – 2 body). Pokud někdo vypadne, suší dle tohoto návodu:

V normálním rytmu výstřely na sucho – ústí nesmí mít při spuštění dodatečný pohyb (kontrolovat, kam směřují mířidla po „výstřelu“)

50 dolů – začíná se s 50 body a končí při dosažení 0 bodů nebo méně. Vítězí ten, kdo se k tomu dostane nejmenším počtem střel.

Za každou ránu se odečítá nebo přičítá takto:

Vyspělí - při desítce se odečítá 9, 9=0, za 8 se připočítává 14.

Pokročilí – při desítce a devítce se odečítá 9, 8=0, za 7 se připočítává 8, za 6 se připočítává 14.

Začátečníci – při desítce, devítce a osmičce se odečítá 9, 7=0, za 6 se připočítává 8, za 5 se připočítává 14.

3-4. týden (střelci si mohou vybrat libovolný(ě) 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 = eso a druhý už nestřelí, u ostatních 10,2 a více*). Pokud B dosáhne stejného počtu, bod má A. Po jedné sadě do 6 bodů (u vyspělých a pokročilých) nebo do 4 bodů (u začátečníků) se podání vystřídá.

Velmi rychlé tempo – 10 ran za max. 5 min (4, 3 min), spočítat výsledek a změřit čas

Násobná střelba – tabulka pro deset výstřelů, jednotlivé výstřely se počítají jednou až pětkrát (2., 4., 5., 7., 8. výstřel se počítá jednou, 3. a 9. výstřel dvakrát, 1. a 6. třikrát, 10. pětkrát). *Soupeří mezi členy skupiny (vyspělí, pokročilí atd.)*

Střelba na terč s vystřihnutým středem (vyspělí vystřihnutá devítka, ostatní vystřihnutá sedmička) – 2x5-10 ran.

Hodnotí se každý zásah, který je vidět, jedním minusovým bodem (začátečníci mají povoleny 2 zásahy, které jsou vidět, bez odečtení bodů).