

TRÉNINKOVÝ PLÁN - ÚNOR 2017



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 třetím výdechem se na 5 sekund nevídat se do dioptru, přitom přezkoušet napětí svalů a uvolnit se, znovu se podívat a zjistit odchylky v zamíření. 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!!! Všichni vyspělí si okamžitě musí vyhodnotit každou ránu, se zvláštním důrazem na tu špatnou!!!

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 4.-5. 2.	Poděbrady - Kluk	VzPu 30, 40, 60 a 60 leže, VzPi	pokročilí
So 11. 2.	Ročov	VzPu 30, VzPu 40, 60	pokročilí
17.-19.2.	Plzeň	Soustředění RSCM malorážka	Mikulčík Radek
So 25. 2.	Jiríkov	VzPu 30, 40, 60	všichni
Počítat s pomocí i So Ne 26. 2.	Liberec KP	VzPu 30, 40, 60, VzPi	všichni – pořádáme

Poznámky trenéra :

Výsledky na závodech jsou už důležité a měly by pomalu směřovat k stabilizaci výsledků před MČR, zvláště u stojáky (leže ještě není třeba spěchat). 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 stoje se blíží, snažte se na každý únorový závod dobře připravit!

Informativně závody v březnu a začátku dubna:

So 4.3.	Hradec Králové	VzPu 30 leže	všichni nebo alespoň velká výprava leže
So 12.3.	Jiríkov	VzPu 30 leže	všichni leže
So, Ne 18-19.3	MČR Plzeň	VzPu 40, 60, VzPi	všichni nominovaní dle výsledků do 26.2. – nahlásit el. na svaz!
So 25.3.	Ročov nebo Č. Budějovice	VzPu 30, 40, 60, VzPi	všichni – krajský přebor, pořádáme
So 1.4.	MČR mládeže	VzPu 30 leže	všichni nominovaní dle výsledků sezóny – nahlásit el. na svaz!

Je třeba ještě pro stojáky a VzPi najít nějaký závod před MČR!!!

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – 2017/02

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 trénik, na stranu ke schodišti!!!

Trenéři – měřit čas, potřebný k provedení doplňkových prostředků, abychom mohli do naší databáze prostředků doplnit čas a přístě 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.,7a 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 2x5 ran na výsledek (stoje), 5 - 10 ran jednotlivě (leže).

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

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