

TRÉNINKOVÝ PLÁN KVĚTEN 2017 (MALORÁŽKA A VZDUCHOVKA)



Úkol : Dokončit všechny úpravy na zbrani a hledání v polohách.

Hlavní zaměření – postupné vědomé spojování všech prvků výstřelu (vyspělejší) nebo dvou prvků (ostatní).

Účast na závodech s vědomou přípravou pro dosažení dobrého výsledku nebo zkoušení různých prvků – střelba ve větru, měnící se osvětlení a další (pokročilí) nebo účast s cílem zvládnout základní dovednosti – příprava, cvakání, chování na střelnici (začátečníci).

Objemy přípravy : **Stále bez určení.** Hlavním cílem je uvědomělá práce na tréninku i závodech pro dosažení dobrého výkonu.

OSTRÝ TRÉNINK : **Střelba na terč, snaha o dobrý rozptyl bez „ulítlých“ ran, občas rány nasucho (zvláště méně pokročilí), občas kratší série na výkon (pokročilí). Po každé ráně opět probrat v hlavě kvalitu práce na výstřelu.**

Nezapomeňte, že tréninky vzduchovky jsou rovnocennou součástí letní sezóny (platí pro pokročilé stoje)! Pro ležáky méně důležité, je možné nahrazovat sušením malorážky.

Leže - soustředit se na spojování jednotlivých složek výstřelu (poloha, míření, spouštění) – pokročilí všechny prvky, ostatní dva prvky (poloha + míření nebo míření + spouštění). Na začátku práce na výstřelu si udělat polohu bez hlavy (platí pro všechny polohy), uvědomit si všechny prvky polohy a teprve potom přiložit hlavu. Teprve potom přichází normální práce na výstřelu (na 3 výdechy). Po výstřelu nezapomenout na činnost po výstřelu - dodržet minimálně vteřinu pro kontrolu pohybu zbraně a uvědomění si prvků konkrétního výstřelu.

Stoje – pokročilí jednotlivé prvky výstřelu s občasným spojením.

Kleče – viz stoje

SUCHÝ TRÉNINK : **Klečení** – (pokročilí) doma, nosit si botu a podložku pod zadek

Stoje – míření z okna i beze zbraně, ale v postoji, cvičení rovnováhy (prkénka, balanční podložky)

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže (kontrola na konci měsíce a stanovení zátěže na další měsíc) - viz záznam tréninkového plánu.

ZÁVODY :	4.-6.5.	VC Osvobození Plzeň	LM 60, 32x40, VzPu 60 (Mikulčík R.)
	So 6.5.	Ostřoměř	LM, SM60 (pokročilí)
	So 7.5.	Ostřoměř	LM 3x20 (Radek Mikulčík)
	12.5.-14.5.	Sledovaný závod a KZR Plzeň	LM 60, 3x40, VzPu (Mikulčík R. a H., Boháček, Záborec P.)
	So 20.5.	1. kolo ČPTM – Č. Budějovice	SM 60, VzPu 40 (nominování)
	So 20.5.	Chrastava	SM, LM 60, 3x20 (dle zájmu)
	Ne 21.5.	Semilská 60	SM 60 (dle zájmu)
	24-28.5.	Soutěž olymp. nadějí Hopes Plzeň	LM 60, 3x40, VzPu (Mikulčík R.)
	So 27.5.	Polabský pohár - Poděbrad	LM, SM 60, 3x20 (dle zájmu)
	Ne 28.5.	Mem. Hnízdila Nová Ves	LM, SM 60, 3x20 (všichni)

Pozn.

ČPTM v Č. Budějovicích So 21.5. - musí být splněn věkový limit nar. 2005 a starší. Cestovné hrazeno krajem, případné ubytování střediskem, startovné 150,- Kč za disciplínu.

Poznámky trenérů : *Přečtěte si znovu všechny připomínky a návody pro začátečníky v dubnovém plánu!!! Uvědomíte si potom možná chyby, které děláte a které jsou dost podstatné – v opačném případě by totiž výsledky kolem 560 bodů leže měly být normální pro všechny a pro pokročilé by měly být vyšší! Připomínám, že nastřílet hodně ve vzduchovce moc práce nedá a jde to i s chybami – malorážka je ale něco úplně jiného! Každá chybička se projeví!!!*

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY – KVĚTEN

Na začátku 5 minut představový trénink u repre a vyspělých, potom 5 minut sušení (všichni). Dále ostrý trénink dle tréninkového plánu, volné střelení (to, co kdo potřebuje, kde vidí problémy střelec nebo trenér), doplňkové prostředky (dle volby trenéra).

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

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – KVĚTEN (malorážka i vzduchovka)

Vždy na tréninku jeden nebo maximálně dvě soutěže:

1) střelba na bílý papír – 1 - 4 terče po 10 ranách, vyhodnotit kruhy o velikosti 9, 7, 5

cíl cvičení - střelba zaměřená na správné spouštění

2) střelba na proužky – černé proužky umístěné na bílém papíře svisle nebo vodorovně, začínat od širšího k nejtenčímu, 1 - 4 terče po 10 ranách

cíl cvičení - střelba zaměřená na stranovou nebo výškovou polohu (z technických důvodů jen u vzduchovky)

3) střelba na rozptyl – 1 - 4 terče po 10 ranách, vyhodnotit kruhy o velikosti 9, 7, 5

cíl cvičení - výchova k technicky správnému provedení výstřelu

4) střelba na terč s vystřihnutým středem – velikost středu dle vyspělosti střelců (9, 8, 7, 6), střelit 2 terče po 5ti nebo 10ti ranách, úkol – splnit tak, aby terč po okrajích zůstal neporušen

cíl cvičení - výchova k technicky správnému provedení výstřelu (z technických důvodů jen u vzduchovky)

5) střelba na terč s vystřihnutým středem – velikost středu dle vyspělosti střelců (9, 8, 7, 6),

střelit 2 terče po 5ti nebo 10ti ranách, úkol – splnit tak, aby terč po okrajích zůstal neporušen (z technických důvodů jen u vzduchovky)

6) sušení na začátku tréninku - položit se do polohy, začít mířit, zavřít oči na 5 sekund (nedívat se do dioptru), přitom přezkoušet napětí svalů a uvolnit se, znovu se podívat a zjistit odchylky

cíl cvičení – přezkoušení kontroly orientace na terč, zlepšení polohy

7) sušení v normálním rytmu výstřelů – ústí nesmí mít při spuštění dodatečný pohyb (u malorážky provádět s vystřelenou nábojnicí)

cíl cvičení – zlepšení spouštění a koordinace pohybů „držení – spouštění“

8) Alpská trojkombinace – střelba na terč zaměřená na polohu, míření, spouštění, výstřely vždy po 5 ranách do jednoho terče ve dvou sériích

cíl cvičení – zlepšení práce na jednotlivých složkách výstřelu, zlepšení koordinace

9) Spojování dvou prvků výstřelu – spojovat dvě kombinace dohromady – poloha s mířením, míření se spouštěním, poté vše dohromady, po 5 ranách

cíl cvičení – zlepšení koordinace jednotlivých složek výstřelu