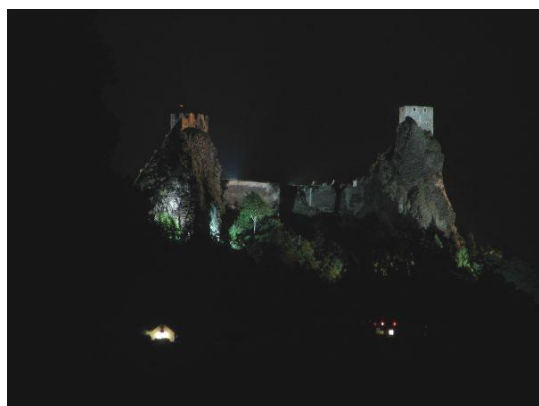


# LUKOSTŘELECKÉ SOUSTŘEDĚNÍ „ROZHODNÝ VÝSTŘEL 2008“

Od 19. do 27. července 2008 se konalo lukostřelecké soustředění našeho oddílu.

Soustředění vedl trenér Milan Reich a bylo určeno pro jeho svěřence začátečníky, kteří střílejí zhruba jeden rok. Ve startovní neděli se všichni sjeli na roubené chaloupce Adélka nedaleko obce Troskovice v nádherné krajině Českého Ráje. Díky rozsáhlým travnatým pozemkům přímo u chaty byla tato lokalita přímo ideální pro lukostřelecký výcvik. Po příjezdu bylo rozmístěno potřebné vybavení jako terčovnice, záchytná síť, rozměřily se střelecké dráhy, nad střeliště se vystavěli stánky proti vodě i slunci.



První večer všichni strávili v přátelské atmosféře u táboráku. Kolektiv je samozřejmě nutno nejprve řádně stmelit. Pilo se, hodovalo. Zvuk kytary a pohled na osvětlenou zříceninu hradu Trosky všechny přímo ideálně uvedlo do první teoretické přednášky. Trenér začal vyprávět o vzniku lukostřelby jako takové o výrobě pravěkých luků a jejich použití a postupně se přes středověk dostal až ke vzniku

sportovní lukostřelby jak ji známe dnes. Aby toho nebylo málo srovnával ještě evropskou lukostřelbu s lukostřelbou východní. Hodně se diskutovalo a otázky padaly jedna za druhou. Lukostřelecké soustředění začalo.

Další dny probíhaly v řádném rytmu. Po budíčku a snídani následovala fyzická příprava formou specializovaných rozcviček zaměřených na protažení důležitých svalů a šlach. Rozcvičky většinou končili cvikem známým pod názvem Morava, který kromě fyzické stránky naladí střelce k následným výkonům i duševně.



Celé dopoledne bylo potom vyhrazeno praktické střelbě. Trenér měl připraveno bezpočet výukových metod. Ku příkladu se trénovala střelba naslepo, se

zrcadlem, střelba do vystřihovaných terčů, rychlostřelba a to všechno z různých vzdáleností a v různém rytmu. Každému svěřenci se trenér věnoval individuálně, svědomitě a trpělivě dozoroval a opravoval chyby v technice i lukostřelecké koncentraci.

Po intenzivním tréninku následoval společný oběd a polední pauza věnovaná teoretickým přednáškám. Během soustředění se probrala celá řada témat kupříkladu lukostřelecké vybavení – aby lukostřelci měli kvalitní znalosti o luku jako takovém a nevypadali hloupě u odborníků, seřizování luku – kde se svěřenci naučili alespoň základní nastavování a seřizování jednotlivých component. Trenér potom každému luk seřídil přesně dle individuálních potřeb, psychická příprava naopak připravila střelce k vlastnímu výkonu, trénovalo se odproštění od stresových situací při sportovním výkonu a podobně, trénovalo se správné dýchání i uvolnění mysli. Hovořilo se také o závodních disciplínách i o tom jak probíhají lukostřelecké závody.



Odpoledne pokračovala buď praktická výuka nebo mimostřelecké aktivity, to vše se řídilo především podle počasí nebo únavou střelců. Odpolední střelecké aktivity byly většinou pořádány ve volnějším tempu. Hráli se také různé lukostřelecké hry jako třeba pochodová střelba na balíky slámy, střelba na znamení nebo střelba s revolucionářem a obdobně.

V případě mimostřeleckých aktivit se navštěvovalo blízké okolí jako hrad Trosky a Kost. Jezdilo se na kolech. Hráli se šipky a deskové hry. Za parných dní nešlo samozřejmě opomenout koupání.

Večerní hodiny se vždy alespoň chvíli věnovali buď kratší přednášce nebo velmi důležitému sledování kamerových nahrávek střelby svěřenců. Trenér pravidelně nahrával všechny střelce. Při promítání potom znovu analyzoval a vysvětloval chyby i zlepšení každého žáka, který tak měl možnost vidět svou střelbu ze všech úhlů.





V neděli poslední den byl uspořádán malý lukostřelecký závod, který také sloužil k nácviku zapisování do bodovaček a vůbec správnému chování při soutěžích.

Celkově lze říci, že střelci každý den vystřelili přes dvě stovky šípů a dá se tak říci, že šlo o opravdu intenzivní soustředění.

Aby nebyla jen samá chvála je nutné říci, že se do programu loudili skutečnosti, které lze jen těžko ovlivnit. Nejčastěji zasahovalo do programu počasí, které bylo velmi proměnlivé a tak bylo nutné občas chodit k terčovnici s deštníkem a v gumákách, ale jindy zase třeba s mokrým hadrem na hlavě. Každý lukostřelec jistě zná i hledání zatoulaných šípů. Ať to či ono ale k lukostřelbě jako venkovnímu sportu prostě patří.

Reportáž bych rád zakončil heslem, které si jistě zapamatoval každý účastník a které asi nejvíce vystihuje potřeby začínajících střelců.

„Chci vystřelit. Chci se trefit. Samá žlutá. Hlavně **RYCHLÝ A ROZHODNÝ VÝSTŘEL!**“



Napsal: Michal  
Fotky: Marek