

System tréninků a přípravy na světové soutěže

- a) Individuální trénink
Para lukostřelci dle jejich působení budou v kontaktu s trenérem reprezentace, který má možnost spolupracovat s trenérem v jejich regionu, kde para lukostřelec sídlí. Reprezentační trenér sestavuje za spolupráce týmů se sportovcem krátkodobý a dlouhodobý tréninkový plán.
- b) Příprava na světové soutěže
V roce 2022: Únor - MS v Dubaji
Duben - Evropský pohár v Olbii
Červenec - Evropský pohár v Novém Městě nad Metují

Z důvodu nízkého počtu závodů ročně (2-3 na mezinárodní úrovni, halová sezona pouze jeden mezinárodní závod "Berlín Open") spolupracuje ČPS s okolními státy: Německo, Slovensko, Polsko nejen kvůli závodům, ale i kvůli společným tréninkům a soustředěním. V Německu navazujeme na úzkou spolupráci s Thüringer Schützenbund s hlavní trenérem Larsem Derekem Hoffmannem, kde řešíme koncepci spolupráce. Možnost domluvy je i s Bogensportzentrum Hammer Sportclub 2008 e.V. V úvahu připadá spolupráce s Paralympijským týmem Velké Británie, jejichž tréninkové centrum sídlí v Lillshall. Dále spolupracujeme i v rámci trenérství se zahraničními trenéry k vyměňování zkušeností.

Jak se přiblížit ke světové špičce:

- Příprava a nastavení vybavení
Předsezonní pobyt ve Werner a Iris Beiter Center v Dauchingenu (bariérové prostředí, kapacita 4 lidí na vozíku)
<http://www.wernerbeiter.com/de/center/beschreibung.php>
Světově známé středisko určené na testování a zkoušení nových produktů a materiálů, k použití je možná highspeed kamera k diagnostice lukostřelce.

Lída Fikarová zástupkyně ČPS úzce spolupracuje s Henningem Lüpckemannem, který se stará o národní tým reprezentantů zdravých z Německa, na nastavení a zdokonalování reflexních i kladkových luků. Jedná se o 2 x roční spolupráci na 3 dny.

Pro reflexní luk možnost spolupráce s trenérem Andreasem Blaschkem, který spolupracuje s německými reprezentanty jako je Felix Wiesner, Katharina Bauer (členové německé reprezentace).

Pro kladkový luk je možnost spolupráce s Freddyem Siebertem nebo Holgerem Hertgornem (trenéři německé reprezentace zdravých).

- Realizace kontrolních závodů, které budou rozhodovat o výjezdu reprezentanta na příslušné závody (MS, ME, LPH)
- Posuzování umístění v předešlých mezinárodních závodech
- Kondiční, fitness tréninky
- Technické tréninky
- Kontrolní závody
- Speciální tréninky v malých skupinách
- Individuální tréninky
- Mentální trénink (Ondřej Petr, Markus Wagner)

- Výživa
- Relaxační část

Zázemí na trénink reprezentace (základna vrcholového sportu)

V České republice nejsou lukostřelecké kluby bezbariérové. Jelikož ČLS nemá k dispozici halu určenou primárně pro para lukostřelbu, je pro reprezentanty velmi důležitá spolupráce s TJ nebo LK. Reprezentanti mohou využívat v zimních měsících prostory Sportovního centra Nymburk (ČUS), které nejvíce odpovídá Centru vrcholového sportu.

Centrum vrcholového sportu (zařízení SC Nymburk)	Zázemí vrcholového sportu
centrální element podpory vrcholového sportu	regionální element podpory vrcholového sportu
areál lukostřelnic pro všechny disciplíny	areál lukostřelnic pro určitou disciplínu
bezbariérové toalety	bezbariérové toalety
vyhrazené parkoviště pro ZTP	vyhrazené parkoviště pro ZTP
možnost ubytování se stravováním	
časově flexibilní	částečně časově k dispozici
podle potřeb individuálního sportovce nebo reprezentace účelová školicí opatření	
možnost kompletní sportovní diagnostiky vrcholového sportovce	Temporární sportovní diagnostika vrcholového sportovce