



H É R A K L É S Z

Héraklész Nyári Edzőtábor

PUSKA és PISZTOLY SZAKÁGAK részére

Rövid beszámoló a 2017. évi Héraklész Nyári Edzőtáborról

Augusztus végén, 14 és 27 között tartottuk/tartjuk idei nyári edzőtáborunkat, melyet a legfiatalabb korú Héraklész kerettagok számára szerveztünk meg.

A táborban puskás és pisztolyos lövők vesznek részt igen szép számban. Összesen 15 puskás és 13 pisztolyos versenyző vállalta a részvételt. Az edzői feladatokat a pisztolyos szakágban **Veres Andrea** és **Nagy László** látja el, míg a puskásoknál **Szucsák László**, **Sziji Katinka** és **Joó Éva** irányításával folyik a munka.

A tábort hagyományainkhoz híven, Tatán az Olimpiai Edzőtáborban tartottuk. Ez azt jelenti, hogy pisztolyosaink a tábor területén, a 25 m-es pályán és a fallabda teremben felállított 10m-es Sius-okkal felszerelt légpályán edzettek; puskásaink pedig átjártak Komáromba, ahol a nyitott 50 m-es pályán lőtték a kisbű számokat, a fedett 10 m-es lőtéren pedig légfegyverrel gyakoroltak.

A szabályváltozások ellenére szabadpisztollyal is dolgoztak a fiú lövők egy része!

Nagy újdonságnak számít, hogy a táborban most először sikerült elindítani a gyorstüzelő légpisztoly versenyszámot! Ezt a munkát – a gyerekekkel való megismertetésén túl – kibővítettünk egy rövidke szakmai nappal is, azon edzők számára, akik tervezik e szám jövőbeni elindítását. A versenyszám kezdő lépéseit **Tesánszki Mihály** mutatta meg, aki nagy odaadással beszélt a versenyszám múltjáról és jelenéről, kiszínezve mondandóját néhány sporttörténeti érdekességgel. A szakmai napot nagy sikerrel zártuk – legalább is a megjelent kollégák ezt a visszajelzést adták számunkra. A gyerekek részéről pedig szintén teljes volt az érdeklődés és nagy lelkesedéssel vetették bele magukat az új versenyszám gyakorlásába.

A félnapos lövészedzéseinket a szabad délutánokon komoly fizikai edzésekkel bővítettünk ki, megcélözva azokat a fizikai képességeket, amelyek elengedhetetlenek egy eredményes sportlövő számára.

A szakmai edzéseken túl igyekeztünk színesebbé tenni a táborlakók életét.

Az első hét derekán, meghívott vendégként **dr. Hammerl László** tartott egy rövid előadást a célokról, kiszínezve azt személyes élményeivel, mely tanulságul szolgált mindnyájunk számára, nagyon nagy sikert aratva ezzel a gyerekek körében!

Beszélggettünk egy délután alkalmával a sikerről, a sikeres ember ismérveiről. Körbejártuk a sportoló felkészülésének témakörét, kiemelve az egyik legérzékenyebb témát, a mentális felkészülést.

De szerveztünk játékos vetélkedőt csapatversenyek formájában is, volt éjszakai „túra” ügyességi játékokkal összekötve. Túrázunk a Tatai Öreg-tó körül és megnéztük az Monostori erődöt is a szabadnapjaink egyikén.

A tábornak még nincs vége, de már most érezhető, hogy sikeres és jó hangulatú tábort fogunk magunk mögött tudni.

Az elvégzett munka remélhetőleg meg hozza gyümölcsét, és reméljük, hogy a jövőben tudunk még hasonló táborokat szervezni!

Köszönöm kollegáim részvételét és lelkes munkáját, melyet teljes odaadással végeztek!!!

