

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Krajské SCM soustředění - plzeňský kraj - VRHY

Základní přehled

termín	1.3.2023 – 4.3.2023
místo	Veletov
vedoucí	Lucie Plašilová

počet atletů celkem: **8**

TOP SCM	4
atleti SCM	1
samoplátci	1
Reprezentant U22	1
Reprezentant ženy	1

počet trenérů/doprovodu celkem: **1**

RTM	1	SG	0	další osobní trenéři	0
VT SCM	0	SpS	0	Fyzio	0
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro TOP SCM, atlet SCM a reprezentanty, další účastník jel jako samoplátce.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava, nácvik techniky – kladivo, koule, disk

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Středa 1.4. - příjezd v 10.30

- Dopo - hra – nohejbal – 60, protažení, imitace – nácvik techniky, odhody medicinbalem
- Odpo – obratnostní řady (vrhačská ABC), házení – kladivo, disk, posilovna
- Večer- kompenzační cvičení, regenerace

Čtvrtek 2.4.

- Dopo – testy (rychlost, odrazy), hra – nohejbal, pingpong
- Odpo – gymnastika, imitace - technické řady, házení – kladivo, koule, disk, CORE
- Večer – hra, regenerace

Pátek 3.4.

- Dopo – překážkářská ABC, imitace, házení – kladivo, disk
- Odpo – hra – nohejbal, testy – odhody medicinbal a koule, posilovna
- Večer – kompenzační cvičení, regenerace

Sobota 4.4.

- Dopo – hra, rychlost, odrazová cvičení, nácvik techniky – kladivo, disk

Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

- Krajské soustředění plzeňského kraje sekce vrhy proběhlo ve Veletově. V plzeňském kraji z důvodu velkého počtu lidí v SCM volíme rozdělení po sekcích. Vrháči toto období více věnují nácviku techniky, oproti ostatním sekcím. Toto místo jsem zvolila již třetí rok. Důvodem je skvělé zázemí pro vrhače.
- Skvělé zázemí, které poskytuje Veletov, nám umožnilo během těchto čtyř dnů denní nácvik techniky bez ohledu na počasí – můžeme zde využívat vrhačské sektory venku, tak také uvnitř, což v nepříznivém počasí je super.
- V rámci soustředění proběhly testy SCM, kde se přidali i dospělí reprezentanti. Plno atletů si vytvořilo osobní rekordy a snažila jsem se jim vysvětlit, že testování během roku je velmi důležité.....součástí této zprávy je i tabulka s výsledky testů.
- Každý den jsem zařazovala do tréninku hry a večer regeneraci. Kompenzační cvičení vedla Barča Tichá, která již třetí rok spolupracuje s fyzioterapeutkou. Tuto spolupráci hodnotím velmi pozitivně...proto jsem atletům vysvětlovala, aby více využívali fyzia v Plzni.

V případě zájmu o detailnější informace k minulým i budoucím VT/TS se neváhejte obrátit na reprezentačního trenéra mládeže dané sekce.

TESTY Atletické akademie (SCM) - vrhy 2.3.2023

Jméno	Příjmení	Zařazení	30m pevný start (s)	20m letmo(s)	Dálka z místa(cm)	Trojsek LPL(cm)	Trojsek PLP(cm)	Koule vzad(m)	Koule popředu(m)	Hmotnost koule (kg)	Medicimbal aut(m)
Adam	Fliegel	TOP SCM	4.22s	2.33s	289cm	788cm	782cm	16.20m	16.00m	6	15.40m
Pavel	Forejt	Atlet SCM	4.32s	2.45s	260cm	/	/	17.31m	16.78m	5	15.00m
Barbora	Tichá	Reprezentant senior	4.37s	2.43s	252cm	684cm	720cm	17.83m	16.18m	4	18.80m
Sára	Dočekalová	Reprezentant U22	4.59s	2.68s	225cm	/	/	14.48m	13.24m	4	14.90m
Anna	Sýkorová	TOP SCM	4.48s	2.65s	249cm	605cm	690cm	13.20m	12.56m	4	13.10m
Eliška	Dobešová	TOP SCM	4.52s	2.62s	254cm	739cm	770cm	13.43m	12.10m	4	17.10m
Karolína	Machová	TOP SCM	4.70s	2.71s	238cm	618cm	666cm	14.40m	13.25m	3	16.40m

FOTKY







Stručná zpráva z výcvikového tábora

Krajské SCM soustředění - plzeňský kraj - SPRINTY

Základní přehled

termín	13.3.2023 – 17.3.2023
místo	Stříbro
vedoucí	Jan Hanzl

počet atletů celkem: **5**

TOP SCM	1
atleti SCM	3
samoplátci	1

počet trenérů/doprovodu celkem: **1**

Trenér AA	1	SG	0	další osobní trenéři	0
VT SCM	0	SpS	0	Fyzio	0
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

VT byl plně hrazen pro atlety SCM a reprezentanty SCM, ostatní účastníci byli jako samoplátci.

VT proběhl bez problémů, za pěkného počasí, bez jakýchkoliv zranění a dobrou náladou.

Ubytování a stravování bylo na velmi dobré úrovni v penzionu Excelent Stříbro.

Zaměření výcvikového tábora

VT byl zaměřen na objemovou přípravu, s využitím měkkých cest, kopců, atletického stadionu a posilovny TJ Baník Stříbro, využívaná byla sauna v penzionu a lázeňský komplex Konstantinovi Lázně.

Trenér Jan Hanzl udělal besedu o právě absolvovaném HME v Istanbulu, také účastníci mohli pozorovat tréninkové jednotky místního rodáka a reprezentanta Jakuba Davidíka.

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Krajské SCM soustředění - plzeňský kraj – Skoky a víceboje

Základní přehled

termín	1.4. – 10. 4. 2023
místo	Břeclav
vedoucí	Jiří Kadla

počet atletů celkem: **9**

TOP SCM	2
atleti SCM	1
samoplátci	6

počet trenérů/doprovodu celkem: **1**

VTAA - skoky	1	SG	0	další osobní trenéři	0
VT SCM	0	SpS	0	Fyzio	0
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro TOP SCM, atlet SCM a reprezentanty, ostatní účastníci jeli jako samoplátci

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Jaký byl cíl VT?

Zahájení specializované přípravy na hlavní sezónu.

Jak Probíhala VT?

V letošním roce se z celého plzeňského kraje dostali do SCM – skoky, víceboje pouze sportovci trenéra Jiřího Kadly. Vzhledem k velkému počtu atletů zařazených do akademie a SCM a jiným požadavkům jednotlivých disciplín, jsou soustředění SCM v kraji rozděleny na jednotlivé sekce. VT bohužel ve velikonočním čase moc neprálo počasí i přesto se podařilo odtrénovat velmi kvalitně a položit dobrý základ na letní sezónu. Tréninky probíhaly na atletickém stadionu v Břeclavi,



posilovně v Mikulově, nebo v Lednicko-valtickém areálu, který je naprosto perfektní pro jakékoliv běhání (dlouhé, rovné, měkké cesty), Vzhledem k extrémnímu počasí v některých dnech došlo k prohození plánovaných tréninků. Sportovci měli také 2x zajištěnou regeneraci v sauně a 2x masáž od maséra. Tréninkové podmínky v Břeclavi byly kromě počasí ideální. Místní klub je vstřícný, co se týká půjčování materiálu a atletická dráha i sektory jsou ve velmi dobrém stavu.

Každý den večer probíhala společná regenerace formou kompenzačních cvičení a následné utužování kolektivu u deskových her a kvízů.

Atleti také dostali přednášku o významu a fungování el. Tréninkového deníku.

Hodnocení

Osobně bych velmi pozitivně zhodnotil přístup a svědomitost atletů, kteří se VT účastnili. Pozitivní nálada pomohla překonat i náročné tréninky v zimě a větru. V Břeclavi máme tradičně velmi dobré zajištění a velmi rád se sem vracím. Doufám, že v příštím roce se dostane do sekce skoky, víceboje více atletů z Plzeňského kraje.

V případě zájmu o více informací mne neváhejte kontaktovat.

Jiří Kadla

Vedoucí trenér AA Plzeňského kraje – sekce skoky, víceboje

FOTKY





Stručná zpráva z výcvikového tábora

Krajské SCM soustředění - plzeňský kraj - BĚHY

Základní přehled

termín	2.4.2023 – 10.4.2023
místo	Itálie Melago
vedoucí	Vladimír Bartůněk

počet atletů celkem: **13**

TOP SCM	4
atleti SCM	3
atleti RSC	2
samoplátci	4

počet trenérů/doprovodu celkem: **3**

Trenér AA	1	SG	0	další osobní trenéři	1
VT AA	1	SpS	0	Fyzio	0
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

Zaměření výcvikového tábora

VT bylo zaměřeno na seznámení se s vysokohorskou běžeckou a kondiční přípravou běžců.

Tréninkové plány byly konzultovány s osobními trenéry.



Hodnocení VT

Jako vedoucí soustředění hodnotím velmi pozitivně.

Tréninky probíhaly v 3 úrovních nadmořské výšky -

Melago 1900m.n.m – asfaltová silnice

Reschen see 1500m.n.m – zpevněná cesta podél jezera

Males 1000m.n.n – atletický stadion, plavecký bazén, regenerace

Během VT bylo dbáno na dodržení aklimatizační doby a byl sledován zdravotní stav sportovců a jejich životospráva.

Atleti byli rozděleni do tréninkových skupin podle zkušeností s vysokohorskou přípravou a fází přípravy.

Několik tréninků přípravy zde proběhlo formou kondičního plavání v Malsu s navazující regenerací.

Do přípravy byla zapojena i vysokohorská turistika s překonáním n.v. okolo 2700 – 2900m.

Soustředění se obešlo bez zranění a zdravotních problémů

Dva SCM reprezentanti zde pokračují v přípravě na reprezentačním VT mládeže do 23.4. 2023.

