

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Sekce OŠTĚP

Základní přehled

termín	22. 2. – 8. 3. 2021
místo	Tenerife – Playa de las Americas
vedoucí	Sekerák David

počet atletů celkem: **9**

reprezentanti SCM	4
atleti SCM + VSCM	3
Samoplátci+RSC	2

počet trenérů/doprovodu celkem: **3**

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

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, ostatní účastníci jeli jako samoplátci nebo s částečným příspěvkem SCM podle určení reprezentačního trenéra mládeže.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Skupina oštěpařů byla rozdělena na tři tréninkové skupiny. Tak, aby individuální dovednosti byly přibližně na stejné úrovni. Zaměření VT v přípravném období na všestrannost, gymnastické prvky a techniku házení. Cílem bylo také rozebrat individuálně provedení techniky, osobní konzultace o tréninkových podmínkách apod.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- V průběhu dvou týdnů probíhal společný trénink pod kontrolou tří trenérů a třech skupin.



- Obsahoval stabilizační cvičení zaměřeno na střed těla core, gymnastiku, všeobecný silový trénink s důrazem na techniku.
- Speciální odrazová cvičení, překážková abeceda.
- Technika házení a korekce pohybu v odhodové fázi.
- Video analýza a rozbor rozběhu a odhodové fáze.
- K dispozici podrobný tréninkový plán

Hodnocení

Výcvikový tábor proběhl podle plánu. Výborné tréninkové podmínky a perfektní stadion nám umožnili kvalitní technické házečí tréninky. Někteří atleti nejsou připravení absolvovat dvoufázové tréninky všeobecné přípravy. Ubytování s bazénem a výborná strava v resortu přispěla ke kvalitné regeneraci a dále maximálně zefektivnila již tak velmi kvalitní tréninkový proces. Na konci VT nepříjemnost zjištění pozitivního jednoho člena na Covid 19. Společně se spolubydlícím uzavřen do 14denní karentény. Toto zanechalo na VT černý puntík. Po návratu byly další 3 účastníci po povinném testování pozitivní. Bohužel se nacházíme ve špatné době.

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

Fotky







