



Stručná zpráva z VT Tenerife

SKOKY

Základní přehled

termín	13. 4. – 27. 4. 2023
místo	Tenerife (ESP)
vedoucí	Svatoslav Ton

počet atletů celkem: **6**

reprezentanti SCM	5
atleti SCM	1
samoplátci	0

počet trenérů/doprovodu celkem: **2/1**

RTM	2	SG	0	další osobní trenéři	0
VT SCM	0	SpS	0	Fyzio	1
RSC	0	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

Cíl VT

Cílem VT byla zejména práce na technice skoků, rozvoj rychlosti, dynamické síly a skočnosti. VT byl koncipován jako výběrový, s cílem propojit nejlepší závodníky SCM, VSCM a reprezentace napříč věkovými kategoriemi, tak aby nadějní junioři mohli absolvovat tréninky s nejlepšími závodníky seniorské kategorie.

Rámcový obsah tréninků

ČT 13. 4. – přílet na ostrov Tenerife, 1F) klus na pláži 3,5 km, stretching 20min.

PÁ 14. 4. – 1F) Odrazy, 2F) Průpravná cvičení

SO 15. 4. – 1F) Posilovna + dynamika (odhody), 2F) Beachvolleyball

NE 16. 4. – 1F) Pláž – klus, ABC, starty z poloh, 2F) Volno

PO 17. 4. – 1F) Rychlost, odhody, 2F) Technika

ÚT 18. 4. – 1F) Posilovna, 2F) Úseky do 150m

ST 19. 4. – 1F) Odrazy, rychlost, 2F) Volno

ČT 20. 4. – 1F) ABC př., rovinky po trávě, mobilizace a stabilizace, švihy, 2F) Technika

PÁ 21. 4. – 1F) Posilovna, 2F) odrazy – pláž

SO 22. 4. – 1F) Průpravná cvičení, 2F) Beachvolleyball

NE 23. 4. – 1F) Volno

PO 24. 4. – 1F) Dynamika, ABC př., průpravy, odhody, mobilizace, stabilizace, core, 2F) úseky

ÚT 25. 4. – 1F) Technika, 2F) volno

ST 26. 4. – 1F) Odrazy, 2F) fartlek

ČT 27. 4. – Odlet do Vídně

Hodnocení

Průběh VT

V termínu od 13. 4. do 27.4 2023 proběhlo výběrové soustředění skokanské sekce na španělském ostrově Tenerife. Lokalita byla vybírána s ohledem na stabilní počasí, které nám umožnilo kvalitní trénink v teple, zaměřen převážně na technický a rychlostní přípravu.

Doprava na soustředění proběhla bez problémů, i když odlet z Vídně nebyl ideálním řešením. Ubytování apartmánového typu bylo zajištěno v příjemné a klidné lokalitě Los Cristianos. Stadion, který se nacházel ve vzdálenosti cca 2,5km od hotelu byl vybaven i novou posilovnou (převážně vzpěračská plata), kterou jsme rovněž hojně využívali. Pláž, na které probíhaly některé tréninky byla vzdálena pár set metrů.

Co se týče možností regenerace a rehabilitace, tak dispozici byla na stadionu ledová káď a hojně jsme využívali plavání v moři. Vždy večer, po odpoledním tréninku se naše fyzioterapeutka věnovala hromadnému cvičení, které bylo převážně zaměřeno na mobilizaci, stabilizaci a stretching. Nadto byla k dispozici atletům i individuálně.



Tréninky byly koncipovány jako převážně dvojfázové. Prioritou byly společné, technické a průpravné, skokanské tréninky. Jednotlivé atlety jsme natáčeli a následně jsme řešili individuální charakteristiky a specifika jednotlivých skokanů při video rozborech.

Denní režim byl nastaven následovně: 8:00 snídaně (relativně pozdě, ale na hotelu nešlo dříve) 10:00 dopolední trénink, 13:00 oběd, 16:00 odpolední trénink, 19:00 večeře, 20:30 kompenzační cvičení.

Dle mého názoru soustředění proběhlo na výbornou. Všichni trénovali s vysokým nasazením a bylo vidět, že dobře zafungovalo sloučení seniorských reprezentantů s mládežnickými, když se vytvořil výborný kolektiv a tréninky byly motivační.

Ke konci soustředění se bohužel u některých atletů projevili drobné bolístky svalového charakteru, nicméně věřím, že nic zásadního. Matyáš Čudlý měl poslední dva dny zdravotní omezení tréninku a upravený režim kvůli podezření na přetížení patelárního vazů („skokanské koleno“)

Doporučení, zajímavosti...

Potěšilo nás, že na stadionu nebyl vůbec přetlak. Možná to bylo způsobeno otevřením (renovací) stadionů na Gran Canárii resp. La Palmě a atleti se tak více rozprostřeli po různých lokacích. Druhou pozitivní zprávou bylo, že časový rozvrh tréninků byl na stadioně prodloužen s malou pauzou až do 21:30 hod., takže prostoru pro trénink bylo dost.

Pro osobní zhodnocení a diskusi ohledně tréninku a stavu připravenosti vašich svěřenců mě prosím neváhejte kontaktovat.

Svatoslav Ton

Reprezentační trenér mládeže

Tel: 774 266 880

Email: ston@atletika.cz

Fotky



