

## Stručná zpráva z VT SCM sekce sprinty štafeta juniorek

### Základní přehled

Termín	12.- 25.4.2024
místo	Calella (Španělsko)
Vedoucí	Zdeněk Rakowski

počet atletů celkem: **10**

reprezentanti SCM	<b>7</b>
Atlet SDJ	<b>1</b>
atleti SCM	<b>2</b>

Počet trenérů celkem: 2

RTM	<b>0</b>	SG	<b>0</b>	další osobní trenéři	<b>1</b>
VT SCM	<b>1</b>	SpS	<b>0</b>	Fyzio	<b>0</b>
RSC	<b>0</b>	T SCM	<b>0</b>	Lékař	<b>0</b>

#### Seznam účastníků soustředění

Nolová	Kristýna	9.12.2006	AK Olymp Brno	Reprezentant SCM
Musilová	Nikola	20.2.2006	Atletika Jihlava	Reprezentant SCM
Šafářová	Johanka	29.11.2007	AK Olomouc	Reprezentant SCM
Špringrová	Justína	20.10.2008	TJ Sokol Kolín	Reprezentant SCM
Delprete	Sofia	20.7.2005	AK Olomouc	Reprezentant SCM
Procházková	Ema	8.6.2007	SSK Vítkovice	Atlet SCM
Křížová	Barbora	30.6.2005	SK Jeseniova	Atlet SCM
Sochorová	Adéla	1.11.2005	TJ LIAZ Jablonec	SDJ
Tkáčová	Adéla	11.3.2005	AK Kopřivnice	Reprezentant SCM
Novotný	Jiří	11.11.1962	AKLOL	trenér
Rakowski	Zdeněk	14.3.1959	AKLOL	vedoucí trenér SCM



## Zaměření výcvikového tábora

Výcvikový tábor SCM štafet juniorek se uskutečnil ve španělské Calelle a byl z hlavní části zaměřený na zdokonalení a zvládnutí štafetové předávky tlakem. Dalším cílem atleta byl rozvoj rychlostních schopností.

### Rámcový tréninkový plán na VT

#### Sobota 13.4.2024

dopoledne - Klus na pláži, rozcvičení, dynamický strečink, ABC, výklus

odpoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Rozklusání, rozcvičení, nácvik štafetových předávek v klusu, ve stoje, v rovinkách, výklus



#### Neděle 14.4.2024

dopoledne - Trénink v parku. Rozklusání, rozcvičení, dynamický strečink, ABC 6x20m, rovinky 2x50m, kopce v parku 2x40m, 2x60m, 2x40m s mezichůzí, 4x80m, int. 4 minuty



Odpoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Rozklusání, rozcvičení, dynamický strečink, sprinterské drily 10x30m, obratnost a pohyblivost na překážkách, cvičení s fyzioterapeutem



**Pondělí 15.4.2024**

dopoledne - Trénink v posilovně - cvičení s fyzioterapeutickou tyčí na střed těla, nácvik techniky trhu a přemístění s lehkou činkou (10kg), dynamická cvičení s lehkou činkou. Posilování 5x (10x dřepy – 40kg, 10x zakopávání, 10x předkopávání, 10x záda, 10x břicho, běžecské ruce)



odpoledne - Trénink na písčité cestě u pláže. Klus 10 minut, protažení, abeceda 7x30m, klus 10 minut

**Úterý 16.4.2024**

dopoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Předávky na místě, předávky v klusu 2 kola, rozcvičení, dynamický strečink, abeceda do frekvence 6x30m, rovinky s ťukáním 4x100m, nácvik výběhu a předání - běh zatím na 80% výklus



Odpoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Rozklusání, rozcvičení, dynamický strečink, 10x30m abeceda - dopředu s výběhem, pozpátku, 4 rovinky, úseky 200-200-150-150-150 (32,2-32,6-22,1-22,5-22,2)

### **Středa 17.4.2024**

dopoledne - volno

odpoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Rozklusání, rozcvičení, (Křížová, Šafářová - pohyblivost na překážkách), dynamický strečink, 2 rovinky v teniskách, 1x v tretrách , 1x80m stupňovaná rovinka, 1x80m rovinka ostře, starty z bloků 4x30m na techniku +2x30m na povel, 3x60m rozloženě, výklus



Šafářová 5x 800m volný běh – bolest v hamstringu

### **Čtvrtek 18.4.2024**

Dopoledne - Trénink v posilovně. Rozklusání, rozcvičení, dynamický strečink, přemístění 10x20 kg, 2x5x30 kg, 5x35 kg, 3x40 kg

Dřepy – 5 sérií -10x40 kg, 5x50 kg, 5x60 kg, 5x50 kg

výstup z kleku s výrazem kotouče nad hlavu 3x10 (5L+5P)

výrazy se stříhem 3x10-10 kg

posilování vlastní vahou a na trx - břicho, záda- 4 serie - 4 stanovistě - 10 opakování, předávky na místě, 4rovinky s předávkami na vyběhání

Odpoledne - Trénink na písčné cestě u pláže. Únava, klus 20 minut, protažení

### **Pátek 19.4.2024**

Dopoledne - Trénink na stadionu v Sant Celoni. Předávky v klusu 2 kola, rozcvičení, předávky na místě, předávky v rovinkách, nácvik výběhu při předávce, předávky v submaxumální rychlosti 6x 60m, 4x100 m nácvik předávek ve volnem tempu.





Odpoledne - Trénink na pláži. Plážový volejbal 1 hodinu



### Sobota 20.4.2024

Dopoledne - Trénink na umělé trávě na stadionu v Calelle. Rozklusání, rozcvičení, dynamický strečink, ABC6x30 m, odrazy 2x (20x (kotníkové odrazy snožmo dopředu, dozadu, PPP, LLL, PLPL, poskočný klus, cval stranou L+P), odhody medicinbal 100x (od prsou 20x, levá ruka 10x, pravá 10x, 2x (10x ze dřepu od prsou, 10x dopředu, 10x dozadu za hlavu)

Odpoledne - Volno. Výlet do Barcelony

### Neděle 21.4.2024

Dopoledne – Trénink na stadionu v Sant Celoni. Rozklusání s kolíkem, rozcvičení, dynamický strečink, ABC6x30m, 4 rovinky, RV 1x100m, 1x120m, 1x150m, 1x200m, výklus (pauzy 8min-10min-12min)

Křížová 12,2-15,9-18,8-18,4 (poslední úsek 150m pauza 25 minut)

Nollová 12,3-15,0-19,0-26,7

Procházková 12,4-15,0-18,8-19,8 (poslední 150m)

Delprete 12,4-15,1-18,7-27,3

Šafářová 12,2-14,6-18,1-25,3

Musilová 12,3-15,1-18,0-25,2

Špringrová 12,3-15,2-18,0-19,3 (poslední 150m)

Odpoledne - Volno

### Pondělí 22.4.2024

Dopoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Rozklusání, rozcvičení, ABC, obratnost a pohyblivost na překážkách, odrazy 10x10tiskok (LP,PP,LL,LLPP) 10x 100m s mezichůzí 100m (60m ostře+40m setrvačně), výklus

Odpoledne - minutky na pláži nebo volno – podle počasí

## Úterý 23.4.2024

Dopoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Štafety - rozklusání, s kolíkem, rozcvičení, ABC, rovinky do zatáčky – 2xv teniskách, 2x v tretrách, nácvik výběhu ze střehu, 4x60m předávky v max rychlosti., 1x150m, výklus, Johanka pouze rovinky, pak nic



Odpoledne - Trénink na pláži a přilehlých schodech. Rozklusání, rozcvičení, dynamický strečink, odrazy do schodů (25 schodů) LL, PP, snožmo, po jednom, po dvou, po třech, výběhy do schodů (50 schodů) 3x5, výklus

Johanka klus po pláži 30 minut

## Středa 24.4.204

Dopoledne - Trénink na stadionu v Calelle. Rozklusání, rozcvičení dynamický strečink, ABC 6x30m, 4 rovinky, tahač 5x30m+5x60m ostře, 10x úhlopříčka s mezichůzí, výklus

Johanka bez tahače, pouze 3x10x úhlopříčka s mezichůzí

Odpoledne - Trénink na umělé trávě na stadionu v Calelle. Rozklusání, rozcvičení, dynamický strečink, 10x uhlopříčka s meziklusem a mezichůzí, výklus







## Hodnocení

Soustředění SCM sekce sprinty (štafeta juniorek) proběhlo za proměnlivého a snad i teplého jarního počasí ve Španělsku ve městě Calella. Ubytování a strava (plná penze) bylo zajištěno na pěkném hotelu LES PALMERES. Strava byla vyvážená a zajištěna formou bufetu. Soustředění se zúčastnily nejlepší sprinterky z juniorské a dorostenecké kategorie. Výběr atletek proběhl po halové sezóně 2024 s přihlédnutím na výkony v roce 2023. Do tréninku na secvičení předávek se zapojily i atletky, které sice nebyly ve výběru, ale soustředění se zúčastnily jako samoplátci (Adéla Sochorová, Barbora Křížová a Ester Parohová) nebo byly pozvané ze sekce vícebojů (Adéla Tkáčová).

Tréninky na secvičení štafetových předávek probíhaly na stadionu v Calelle nebo na stadionu v Sant Celoni. Další tréninky se uskutečnily buď opět na atletickém stadionu, kde byla k dispozici i posilovna. Na stadionu jsme pro některé tréninky využili i hřiště s umělou trávou a některé běžecké tréninky proběhly na písčité cestě v blízkosti pláže. Pro regeneraci a ochlazení nohou holky hojně využívaly moře.

Všechny atletky přistupovaly k tréninku zodpovědně a měly velký zájem se na soustředění naučit nebo zdokonalit štafetovou předávku tlakem. Soustředění proběhlo v přátelské a pohodové atmosféře. Menší zranění si přivodila Johanka Šafářová, ale pravděpodobně to není nic vážného a věřím, že brzy bude opět v plné formě. Využili jsme cvičení s fyzioterapeuty, kteří se soustředění také zúčastnili a byli atletům každý den k dispozici. Do tréninku se zapojil osobní trenér Johanky Šafářové Jiří Novotný z AK Olomouc, který pracoval na trénincích výborně a byl nedílnou součástí naší skupiny. Toto soustředění splnilo svůj účel a atletky se zdokonalily ve štafetových předávkách, v technice běhu a vylepšily své rychlostní schopnosti.

Zdeněk Rakowski  
Vedoucí trenér SCM OK  
Tel: 777 140 357