

Zpráva z výcvikového tábora

Skok o tyči

Základní přehled

termín	31.07. – 05.08. 2021
místo	UHERSKÉ HRADIŠTĚ
vedoucí	Kysela Martin

počet atletů celkem: **14**

reprezentanti SCM	0
atleti SCM	4
samoplátcí	14

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

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

Všichni účastníci účastníci jeli jako samoplátcí.

Zaměření výcvikového tábora

- Hlavní cílem výcvikového tábora bylo natočení skokanského tréninku a následný rozbor videí s cílem rozpoznat základní technické nedostatky a jejich následné odstranění při provádění tyčkařských imitačních cvičení.



- Náplň výcvikového tábora

Sobota 31. 8. 2021

Příjezd do 18 hod., ubytování

- 19:00 hod. - večeře
- 20:00 až 21:20 hod. - metodická videa – rozbor techniky skoku o tyči světových skokanů

Neděle 1. 8. 2021

10:00 až 12:00 hod. - trénink v šermířské hale sportovního areálu v UH, rozcvička plus CC, STC, gymnastika, soutěž prostná – viz výsledky, 3 stanoviště – lano plus hrazda; přeběhy překážek s tyčí a před odrazový rytmus; vozík = nácvik obratu na tyči, zpevňovací cvičení

16:00 až 18:00 hod. - bazén (plavání, závod v plavbě pod vodou, vířivka)

Pondělí 2. 8. 2021

9:00 až 12:00 – skokanský trénink první a druhá skupina (vč. měření náběhových rychlostí a natáčení technického provedení), třetí a čtvrtá skupina rozcvičení a posilování středu těla

14:00 až 14:45 hod. – rozbor videa dopoledních skoků o tyči chlapců

15:00 až 18:00 - skokanský trénink třetí a čtvrté skupiny (vč. měření náběhových rychlostí a natáčení technického provedení), první a druhá skupina regenerační běh, frisbi a posilování středu těla

Úterý 3. 8. 2021

9:30 až 12:00 hod. – **TEST 30 m letmo bez tyče a s tyčí**, imitační cvičení techniky rozběhu a fází zasunutí tyče do zasouvací skříňky

15:00 až 16:30 hod. – beach volejbal (turnaj čtyř družstev)

16:45 až 18:15 hod. – bazén (plavání a regenerace)

Středa 4. 8. 2021

9:30 hod. až 12:00 hod. – Imitační a průpravná cvičení techniky skoku o tyči – společná část, potom 4 stanoviště – nácvik zasunutí tyče do zasouvací skříňky ze 2 až 6 kroků (před odrazový rytmus), nácvik zasunutí tyče na posuvnou zasouvací skříňku, nácvik práce na tyči ve fázi zvratu, přitrhu a obratu na pojízdném vozíku, cvičení - ComlexCore)

14:00 až 14:45 hod. – rozbor videí pondělních tréninkových skoků o tyči dívek

15:45 hod. až 18:20 hod. – **TESTY**, autový hod medicinbalem 1 kg a 2 kg, kotoul vzad s vytažením přes laťku, skok do dálky z místa

Čtvrtek 5. 8. 2021

9:30 hod. až 12:00 hod. – 1. skupina, rozcvička a abeceda s tyčí, tyčkařský běh, Imitační a průpravná cvičení techniky skoku o tyči, nácvik rozběhu a zasunutí tyče na značku, rozbor videa, strečink

15:30 hod. až 17:30 hod. – 2. skupina, rozcvička a abeceda s tyčí, tyčkařský běh, Imitační a průpravná cvičení techniky skoku o tyči, nácvik rozběhu a zasunutí tyče na značku, rozbor videa, strečink

Hodnocení

- Program výcvikové tábora bohužel ovlivnila nepřízeň počasí. Původní nedělní skákání bylo z tohoto důvodu přesunuto na pondělí a ve čtvrtek počasí umožnilo absolvovat pouze nácvik rozběhu opět místo skokanského tréninku. Jinak bylo splněno vše, co bylo naplánováno. Co se týče ubytování, stravy a sportoviště byla maximální spokojenost.

Fotky







TESTY

Testy	30m letmo bez/s tyčí	Skok z místa	Stoj na rukou	medicin. autový hod	Kotoul přes lať	Náběhová rychlost
	sec	cm	sec	metry	cm	sec
Hajzler Sebastián	3,31/3,61	285	92,8	15,2	115	1,29
Hajzler Mario	3,30/3,60	265	81,2	11,7	105	1,29
Čamlíková Kateřina	4,25/4,46	205	22,9	11,2	85	1,44
Suchomelová Alžběta	4,12/4,50	199	19,5	15,1	70	
Hubáčková Denisa	3,89/4,24	220		14	75	1,49
Rýdlová Anna	3,79/4,13	200		10,1	40	1,82
Lindáková Markéta	3,95/4,41	233		9,95		1,84
Sedláček Ladislav	3,12/3,53	285	49,7			
Vaněk Martin	3,00/3,43		64,9			1,06
Charvátek Jan	3,29/3,42	252	35,5	12,3	75	1,22
Jordán Filip	3,36/3,66	269	45,4	9,7	80	1,41
Petrová Nina	3,49/3,92	224	2,1	13,5	65	1,6
Ondráčková Julie	3,61/3,81	233		11,7	75	
Buchta Martin	3,31/3,53	258	5,4	10,85	85	