



Stručná zpráva z výcvikového tábora

VT SCM JM2

Základní přehled

| | |
|---------|-------------------------|
| termín | 27. 03. až 31. 03. 2023 |
| místo | Ostrava-Vítkovice |
| vedoucí | Jiří Hajzler |

počet atletů celkem: 16

| | |
|-------------------|---|
| reprezentanti SCM | 5 |
| atleti SCM | 4 |
| samoplátci | 7 |

počet trenérů/doprovodu celkem: 4/1

| | | | | | |
|--------|---|-------|---|----------------------|---|
| RTM | 0 | SG | 0 | další osobní trenéři | 2 |
| VT SCM | 1 | SpS | 1 | Fyzio | 1 |
| RSC | 0 | T SCM | 0 | Lékař | 0 |

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM a atlety SCM, ostatní účastníci jeli jako samoplátci.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

Rozvoj všeobecné kondice i techniky jednotlivých disciplín

Rozvoj rychlostních, silových a odrazových schopností

Regenerace, fyzioterapeut

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Tréninkové jednotky v atletické hale, venkovním atletickém stadionu, posilovně, atletickém tunelu a v salonku atletické haly (fyzio cvičení). Všeobecná příprava obsahovala i speciální přípravu atletických disciplín. Podvečerní regenerace ve wellness byla v úterý a čtvrtek..

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v jedinečném prostředí ostravského atletického komplexu. Vstřícnost provozovatelů služeb umožnila všem aktérům výcvikového tábora realizovat tréninkový plán beze zbytku, ve velice vlídném prostředí.

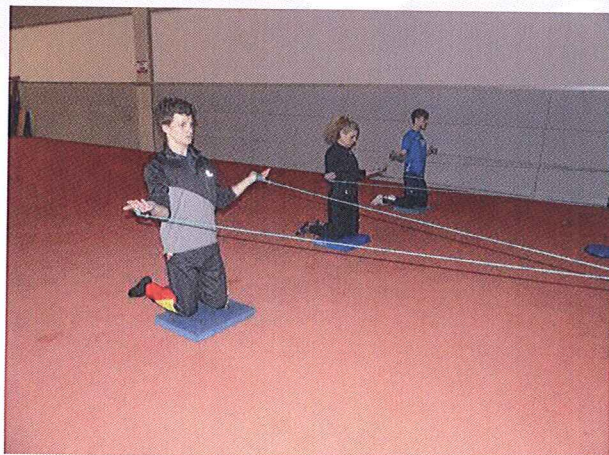
Rozdělení atletů do 4 skupin, se 4 trenéry, umožňovalo, kromě všeobecné přípravy, nacvičovat také techniku jednotlivých atletických disciplín. Tento fakt umocnila i spolupráce s reprezentačním trenérem mládeže skoku o tyči Martinem Kyselou či trenérem vrhů AA Ostrava Vladimíra Lindovského.

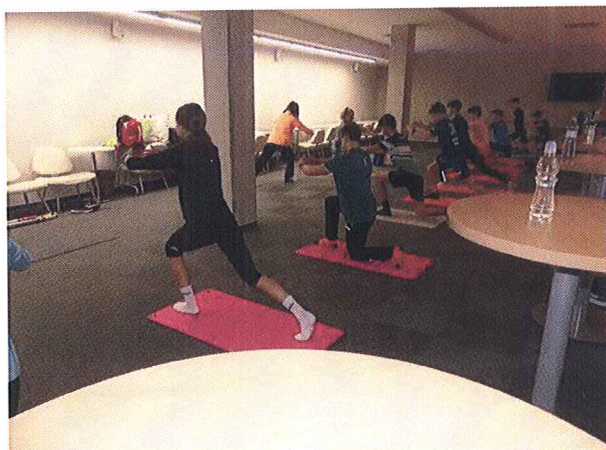
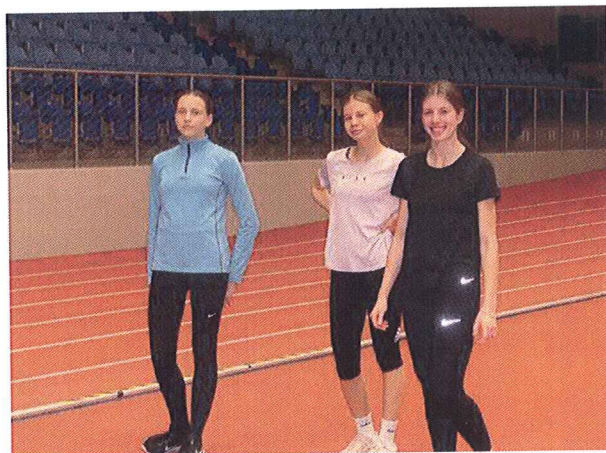
Přítomnost fyzioterapeutky Marty Höferové byla velmi přínosná, kromě samotné práce s atlety odvedla i dvě lekce „Cvičení s Martou“ - zaměřená na slabá místa atletů (dýchání, chodidlo a střed těla). Trenéři atletů SCM obdrželi krátké hodnotící fyziologické zprávy (zjištěný stav a doporučující nápravná cvičení).

Doporučení, zajímavosti...

S atlety byla probrána problematika el. tréninkového deníku, I Run clean a zdravotních prohlídek. Na atlety bylo apelováno, aby si prohlíželi e-mailovou poštu, reagovali a komunikovali s trenéry SCM a reprezentačními trenéry mládeže. Dále byli atleti upozorněni na reprezentační akce, o které by měli usilovat formou plnění nominačních kritérií ČAS. K tomu jim bylo popřáno mnoho zdraví a štěstí.

Fotky





Vypracoval:

Jiří Hajzler,

VT SCM JM2

Ve Vyškově 1. 4. 2023

Realizace programu VT SCM JM2 v Ostravě 27. až 31. 3. 2023

ROZDĚLENÍ DO TRÉNINKOVÝCH SKUPIN

| SKUPINA I (Sprinty, běhy, překážky; trenér Luboš Stloukal) | | SKUPINA II (Vrhy, hody; trenér Ondřej Fiala) | | SKUPINA III (Skok o tyči; trenér Jiří Hajzler) | |
|---|------------|---|------------|---|------------------------|
| Blažková Hana | Top SCM | Hrubý Marek | Top SCM | Sedláček Ladislav | TOP SCM |
| Seberová Aneta | Atlet SCM | Slabý Michal | Atlet SCM | Vintera Kryštof | Atlet SCM |
| Řiháková Daniela | samoplátce | Fiala Jan | Atlet SCM | Jašíček Filip | samoplátce |
| Vylamová Michaela | samoplátce | Plevová Veronika | samoplátce | Havrda Antonín | samoplátce |
| Černochoch Jáchym | samoplátce | | | Malits Marek | samoplátce |
| | | | | Hajzler Mario | Talent tým VICTORIA |
| SKUPINA IV (Běhy; trenérka Magdaléna Hajzlerová) | | | | | |
| Budín Ondřej | TOP SCM | | | | |
| Fyzioterapeutka Marta Höferová | | | | | |

TRÉNINKOVÁ NÁPĚŇ

Pondělí 27. března 2023

| ODPOLEDNE: | | | | |
|-------------|---|--|--|--|
| SKUPINA I | Protažení a mobilizace těla, rozklus 1,2 km, rozcvičení, SBC 12 x 50 m, naskočené rovinky 8 x 50 m, střední úsilí, pauza 50 s., Výklus 0,6 km | | | |
| SKUPINA II | Protažení a mobilizace těla, rozklus 0,4 km, rozcvičení, vrhačská abeceda, gymnastická průprava na výškařském doskočišti, strečink | | | |
| SKUPINA III | Protažení a mobilizace těla, rozklus 1,2 km, rozcvičení, SBC 12 x 50 m, naskočené rovinky 8 x 50 m, střední úsilí, pauza 50 s., Výklus 0,6 km | | | |
| SKUPINA IV | Cvičení sm systém | | | |

Úterý 28. března 2023

| DOPOLEDNE: | | | | |
|------------|---|--|--|--|
| SKUPINA I | R 1 km, R, SBC, Rov., 10 x 30 m starty z bloků, 5 x 150 m rozložené po 50 m, pauza 3 až 4 min.; 2 x 200 m na "vyběhnutí" (počet kroků jako orientační ukazatel), výklus a protažení | | | |
| SKUPINA II | Jan Fiala a Marek Hrubý - pod vedením Vladimíra Lindovského POSILOVNA; Michal Slabý a Veronika Plevová technika a hody kladivem (na "mrazu") na VL (rozcvička, vrhačská abeceda, rovinky, kladivářská | | | |

| | |
|-------------------|---|
| | cvičení, 30 x odhody) |
| SKUPINA III | Rozklus a rozcvičení, speciální tyčkářská cvičení a technická průprava, i na schodech tribuny, běh přes nízké překážky, nácvik tyčkářské techniky běhu, rovinky s tyčí, výklus |
| SKUPINA IV | Cvičení sm systém |
| ODPOLEDNE: | |
| SKUPINA I | Blažková, Seberová: posilovna dle plánu os. trenéra; ostatní posilovna dle pokynů trenéra; regenerace wellness |
| SKUPINA II | V sektoru vrhu koulí průprava a vrhačské odhody; regenerace wellness |
| SKUPINA III | Rozklus a rozcvičení, speciální tyčkářská cvičení 8 x 30 m, gymnastika na doskočisti pro skok o tyči technická průprava, i na schodech tribuny, běh přes nízké překážky, tyčkářská cvičení ve dvojicích; Sedláček, Vintera a Hajzler M.: přechody na rovné a ohlé tyči ze stolu (pod vedením M. Kysely); ostatní pod vedením trenéra skupiny tyčkářská cvičení ve dvojicích, průpravná cvičení do dálkařského doskočisti; regenerace wellness |
| SKUPINA IV | Kompenzační a regenerační cvičení; regenerace wellness |

Středa 29. března 2023

| | |
|-------------------|---|
| DOPOLEDNE: | |
| SKUPINA I | Blažková, Seberová - výklus 30 min. na atletickém stadionu, potom se přidaly na cvičení complex core plus fyzi cvičení s Martou (dýchání, chodidlo a stabilizace, protažení těla) |
| SKUPINA II | POSILOVNA v tunelu atletické haly, cvičení na střed těla |
| SKUPINA III | Cvičení complex core plus fyzi cvičení s Martou (dýchání, chodidlo a stabilizace, protažení těla) |
| SKUPINA IV | Cvičení complex core plus fyzi cvičení s Martou (dýchání, chodidlo a stabilizace, protažení těla) |
| ODPOLEDNE: | |
| SKUPINA I | Dle plánu osobního trenéra |
| SKUPINA II | Rozklus a rozcvičení, obecné odhody z kruhu, odhody medicimbalu do sítě, nácviky techniky otočky, odrazy |
| SKUPINA III | Rozklus 1,2 km, R, STC 6 x 30 m, přechody na rovné tyči, ze 2, ze 4 kroků, přechody z "bedny", skoky z "bedny" přes gumu |
| SKUPINA IV | Balanční cvičení |

| | |
|---------------------------------|---|
| Cvičení s Martou (fyzi.) | SKUPINA "A", od 15.45 - 16.40 hod. (Řiháková, Vylamová, Černoch, Sweberová, Blažková a Budín) |
| | SKUPINA "B", od 18.00 do 19.00 hod. (Vintera, Sedláček, Hajzler M., Jašíček a Budín) |

Čtvrtek 30. března 2023

| DOPOLEDNE: | |
|-------------------|--|
| SKUPINA I | Rozklus a rozcvičení, SBC, rovinky 3 x 60 m; Blažková: 5 x 300 m (56 - 59 s, pauza 4'), pauza 6', 4 x 200 m (33 - 31,5 s., pauza 4'; Seberová, Vylamová, Řiháková: 5 x 400 m (1:28, pauza 4'), pauza 6', 4 x 300 m (64 - 58,5 s., pauza 4'), výklus a protažení |
| SKUPINA II | Fiala, Hrubý, Slabý: POSILOVNA (pod vedením Lindovského): benč, leg pres, přemístění plus doplňková cvičení; Plevová: odhody z místa (průprava "L" i "P"), nácvik otočky v kruhu a na dráze, odhody v kruhu z 1/4 otočky, odhody z místa s přeskokem, vyházení levačkou, protažení |
| SKUPINA III | Rozklus a rozcvičení, SBC 6 x 30 m s vyběhnutím 30 m prokládáno cvičení úpoly a box, rovinky 4 x 60 m (vč. Frekvenční a dlouhý krok), starty z poloh 5 x 20 m (Sedláček a Hajzler M. 3 x 2' kruhový trénink /kliky, L-S, záda, skláp./, speciální gymnastika a posilovací cvičení na gymnastickém koberci, TEST 10 kliků na čas (Hajzler M. - 8,19 s., Vintera - 7,44 s. /provedení!), Jašíček - 9,06 s., Malits - 8,00 s., Havrda - 7,59 s. /provedení!), Sedláček - 7,66 s. /provedení!), Černochoch - 7,34 s. /provedení!); TEST kotoul vzad s vytažením: Vintera 1,04 m, Jašíček 0,81 m, Malits 0,71 m, Havrda 0,81 m, Sedláček 0,96 m; úseky na vyběhání 3 x 200 m, pauza 2', tempo 34 - 31,5 s., výklus a protažení |
| SKUPINA IV | Rozklus a rozcvičení, SBC 6 x 30m s 30 m vyběhnutím prokládané úpolovými cviky a boxem, 3 x 2' kruhový trénink (kliky, L-S, záda, skláp.), gymnastika na koberci, protažení |
| ODPOLEDNE: | |
| SKUPINA I | Cvičení s fyzioterapeutkou Martou - kompenzační cvičení, regenerace wellness |
| SKUPINA II | Cvičení s fyzioterapeutkou Martou - kompenzační cvičení, regenerace wellness |
| SKUPINA III | Cvičení s fyzioterapeutkou Martou - kompenzační cvičení, regenerace wellness |
| SKUPINA IV | Cvičení s fyzioterapeutkou Martou - kompenzační cvičení, regenerace wellness |

Pátek 31. března 2023

| DOPOLEDNE: | |
|-------------------|--|
| SKUPINA I | Výběhy z bloků, dále dle plánu osobního trenéra |
| SKUPINA II | Slabý: odhody kladivem na vrhačské loučce; průpravná posilovací cvičení |
| SKUPINA III | Rozklus, rozcvičení a protažení, SBC 6 x 20 m s medic., Rovinky 2 x 40 m, Posilovací cvičení na strojích, hrazda, bradla, tréninkový test - 10 x sbalení, cvičení s medic., výklus; Sedláček: posilovna dle pokynů os. trenéra |
| SKUPINA IV | Rozklus, rozcvičení a protažení, SBC 6 x 20 m s medic., Rovinky 2 x 40 m, Posilovací cvičení na strojích, hrazda, bradla, výklus |

| ZRANĚNÍ A NEMOCI | | | |
|------------------|------------------|---------------------------------------|---|
| Průběžně | Ondřej Budín | Úpon Achillovy šlachy PDK | dlouhodobé problémy |
| Úterý | Jan Fiala | PHK - naraženina a oděrka hřbetu ruky | při výskoku na švédskou bednu |
| Středa | Veronika Plevová | naražený nos | při odhodech medicimbalů |
| Středa | Mario Hajzler | vyvrtnutý levý kotník | při vyoseném naskočení do doskočiště skoku o tyči |