



Stručná zpráva z VT Maďarsko

SKOKY

Základní přehled

termín	18. 4. – 30. 4. 2025
místo	Nyíregyháza (HUN)
vedoucí	Svatoslav Ton

počet atletů celkem:

reprezentanti SCM	6
atleti SCM	4
samoplátci	4

počet trenérů/doprovodu celkem: 2/1

RTM	2	SG	1	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 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

- PÁ 18. 4. – příjezd do destinace, ubytování, klus, rozcvičení, rovinky, strečink
SO 19. 4. – 1F) Průpravná cvičení skok vysoký 2F) Kondiční odhody medicinbalem
NE 20. 4. – 1F) Posilovna 2F) Volno
PO 21. 4. – 1F) Technika skoku vysokého 2F) Běžecské úseky do 150m
ÚT 22. 4. – 1F) Rychlost, speciální odrazová cvičení 2F) Odhody koulí, vyběhání
ST 23. 4. – 1F) Průpravná cvičení skok vysoký 2F) Kondiční odhody medicinbalem
ČT 24. 4. – 1F) Technika skoku vysokého 2F) Běžecské úseky do 150m
PÁ 25. 4. – 1F) Posilovna 2F) Rychlost
SO 26. 4. – 1F) Volno
NE 27. 4. – 1F) Technika skoku vysokého 2F) Volné technické vyběhání, mobilizační cv.
PO 28. 4. – 1F) Posilovna – core
ÚT 29. 4. – 1F) Rychlost, speciální odrazová cvičení 2F) Odhody koulí, vyběhání
ST 30. 4. – 1F) Obecná vytrvalost, odjezd domů

Hodnocení

Průběh VT

V termínu od 18. 4. do 30.4 2025 proběhlo výběrové soustředění skokanské sekce atletickém středisku v maďarské Nyíregyháze. Lokalita byla vybrána s ohledem na komplexní tréninkové možnosti ve středisku, které nabízí na jednom místě ubytování, atletický stadion, atletickou halu a regenerační zázemí.

Doprava na místo byla realizována osobními auty z Prahy a Brna

Atletické středisko v Nyíregyháze je plnohodnotně vybaveno a k dispozici nám bylo vše potřebné atletické vybavení. V době našeho pobytu na atletickém stadionu a v hale trénovali pouze atleti z místního klubu, a tak bylo vždy dostatek prostoru a mohli jsme absolvovat veškeré tréninky dle připraveného rámcového plánu.

Vždy večer, po odpoledním tréninku se naše fyzioterapeutka věnovala hromadnému cvičení, které bylo převážně zaměřeno na mobilizaci, stabilizaci a strečink. 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, 10:00 dopolední trénink, 13:00 oběd, 16:00 odpolední trénink, 19:00 večere, 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.

Zdravotní stav atletů byl uspokojivý a po dobu trvání VT jsme neřešili žádné závažnější zdravotní komplikace.

Doporučení

Atletické centrum NYAC lze určitě doporučit jako vhodnou lokalitu pro pořádání výcvikových táborů jak ve fázi obecné, tak speciální přípravy. Vedení centra bylo vždy připraveno plnit naše požadavky a ochotně nám vycházelo vstříc při organizaci VT. Počasí v lokalitě v námi zvoleném termínu statisticky bývá již dostatečně teplé, což se ukázalo i letos, kdy 90 % tréninků probíhalo při teplotách nad 20°C.

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







