

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Hod kladivem

Základní přehled

termín	27.1.2025 – 1.2.2025
místo	Veletov
vedoucí	Lucie Plašilová

počet atletů celkem: **6**

TOP SCM	5
Atlet SCM	1
Reprezentant	0
Bez zařazení	0

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

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

Výcvikový tábor byl plně hrazen z prostředků ČAS – SCM vrhy a hody.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Výcvikový tábor byl zejména zaměřen na techniku hodu kladivem – individuální přístup k nácviku techniky – kladiváři byli rozděleny do dvou skupin. Byl větší prostor pro detailnější rozbor techniky. Během každého technického tréninku byl využit i video rozbor. Trénink probíhal za přítomnosti osobních trenérů. Atleti měli možnost absolvovat trénink s resortním trenérem Dušanem Králem, který si udělal na nás čas a dorazil do Veletova na celý pátek.
- Během soustředění proběhly také testy (rychlost a odrazy) viz příložená tabulka. Dále jsme se zaměřili na rozvoj rychlostních, odrazových a silových schopností.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Dopolnední tréninky byly zaměřeny na nácvik techniky (technické řady, imitace, házení)
- Odpolední tréninky – zaměřeny na rychlost a koordinaci, rozvoj silových schopností (kladen důraz na technické provedení) dále pak na rozvoj odrazových schopností
- Každý den po večeri proběhla regenerace (sauna, vířivka, ledovací bazén) a na čtyři dny za námi přijeli fyzioterapeuti, kde každý z účastníků absolvoval vstupní prohlídku, na základě které absolvovali atleti cílenou proceduru. Ze vstupní prohlídky bude poskytnuta zpráva, která bude předána osobním trenérům.

Hodnocení

Jak proběhl VT?

- Výcvikový tábor proběhl dle plánu a splnil očekávání. Dobré tréninkové podmínky – možnost využití vyhazovací haly, vnitřních prostorů pro házení – jsou zde umístěny dvě sítě na házení a venkovní vrhačský sektor. Regenerace proběhla každý den.
- Velké pozitivum byla účast Dušana Krále, který se snažil mladým kladivářům předat co nejvíce rad.
- Pozitivně hodnotím nasazení atletů a jejich přístup k tréninku, kde se mezi sebou hecují a tyto společné tréninky dostávají pak větší náboj.
- Proběhli individuální konzultace v oblasti techniky a obecného tréninku, kde jim byly dány doporučení na co se v tréninku zaměřit.....
- Po domluvě s panem Šedinou jsem sestavila jídelníček na celý týden a zde jsme byli spokojeni na 100%. Vše bylo podle našich představ.

Výsledky testů:

Jméno	Příjmení	Rok nar.	30mPVS	20mLetmo	Dálka z místa	Trojskok	Trojžabák	Koule pozadu	Hmotnost
Antonín	Adam	2008	4.41	2.54	246	704	754	15.59	5kg
Václav	Hranický	2008	4.25	2.49	280	826	880	18.49	5kg
Elleni	Chvostková	2008	4.49	2.67	224	666	686	16.19	3kg
Stella	Pašková	2008	4.58	2.71	218	X	672	14.76	3kg
Lucie	Danielová	2007	4.59	2.68	230	676	669	11.33	4kg
Alena	Matoušková	2009	4.46	2.53	238	723	729	X	3kg

Fotky





