

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Sekce SCM oštěp

Základní přehled

termín	6.2-9.2.2025
místo	Nymburk
vedoucí	David Sekerák

počet atletů celkem: **14+2**

reprezentanti SCM	7
atleti SCM	7
samoplátcí	2

počet trenérů/doprovodu celkem: **5**

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

Výcvikový tábor byl kompletně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a doprovod, ostatní účastníci jeli jako samoplátcí. Viz vyúčtování.

Zaměření výcvikového tábora

Na výcvikovém táboře ve Nymburce 6.2.-9.2.2025 bylo pozváno celkem 14 oštěpařů a 5 trenérů.

Hlavní zaměření: Rozvoj techniky dané disciplíny, silových a odrazových schopností

Hodnocení přípravy na konci přípravného období. Průprava oštěpařských dovedností a techniky pohybu odhodu. Fyzioterapie.

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



V rámci druhého VT naší sekce proběhla různá měření a dietologická přednáška pod záštitou fa. CASRI

1. **Analýza složení těla** – vážení na bioimpedanční váze Tanita M780 ukazuje zejména podíl svalové a tukové hmoty, podíl útrobního tuku a rozložení svalové hmoty
2. **Biochemická analýza kapilární krve** – rychlá analýza základních parametrů – CK, ALT a AST, které u sportovců ukazují na svalová mikrotraumata, dále parametry spojené s hodnocením výživy (urea, Alb, celková bílkovina, kreatinin).
3. **Odhody oštěpu (600 g) s akcelerometrem** - testování nového senzoru pro sledování zrychlení oštěpu při rozběhu, úhlu odhodu, zrychlení v okamžiku odhodu. Prosíme zde o trpělivost, senzor je ve fázi pilotního testování. Výsledky budou dodány dodatečně po zpracování.
4. **Měření tlaku do nohou během rozběhu v hale** - Tlakoměrné stélky NOVEL umožňují detailní analýzu rozložení tlaku a síly působící na chodidla během pohybu. Do bot jsou vloženy tlakoměrné stélky, na obvod pasu je připojeno měřící zařízení.
5. **Dietologická přednáška** – zásady správné sportovní výživy (Ing. Hana Střítecká, DiS. Ph.D.) – pro všechny

První den kempu začal společnou poradou všech účastníků, na které byl představen podrobný program VT. Během porady byli atleti dotazováni na průběh jejich přípravy a na to, do jaké míry se jim daří zapojovat alespoň částečně procesy z předneseného RTC. Důležitým bodem porady byla také konzultace ohledně přechodu do RSC a VSCM, což jsou pravděpodobně další fáze kariérního postupu. Trenéři hodnotili přípravu atletů pozitivně, což naznačovalo, že jsou na dobré cestě k dosažení svých cílů.

Od pátku se kemp zaměřil na praktickou část technické přípravy, která zahrnovala technické házení a průpravná cvičení pro zdokonalení odhodu. U vybraných atletů probíhala měření společností CASRI, která přinesla cenná data pro další analýzu a optimalizaci tréninkového procesu. Součástí programu byla také pravidelná fyzio diagnostika, kterou zajišťovala Martina Končalová spolu se svým týmem z MFK. Tato diagnostika proběhla dvakrát během kempu a měla za cíl monitorovat fyzický stav atletů, identifikovat případné nedostatky a předcházet zraněním.

Regenerace byla nedílnou součástí programu, přičemž atleti měli možnost využít saunu, bazén a vířivku. Tyto aktivity významně přispěly k uvolnění svalů, zlepšení krevního oběhu a celkovému zotavení po náročných trénincích. Kemp byl primárně zaměřen na zdokonalování oštěpařských dovedností, přičemž házení bylo zařazeno dvakrát během VT. Cílem bylo nejen zlepšit techniku odhodu, ale také posílit fyzickou kondici a připravit atlety na nadcházející tréninkové období.

Kromě tréninkové a regenerační části byla součástí kempu také dietologická přednáška, která atletům poskytla důležité informace o správné výživě a jejím vlivu na výkonnost a regeneraci. Celkově se jednalo o velmi

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



komplexní a dobře strukturovaný kemp, který kombinoval technický trénink, fyzickou diagnostiku, regeneraci a technicko-teoretické doporučení.

Hodnocení

Kemp byl ze strany trenérů i účastníků hodnocen velmi pozitivně. Trenéři ocenili, jak atleti zvládli zapojení procesů z předchozího konzultovaného RTC do své přípravy, což se projevilo v jejich pokrocích a celkové lepší připravenosti. Fyzio diagnostika, která byla nedílnou součástí programu, přinesla cenné informace o stavu jednotlivých atletů a pomohla identifikovat oblasti, na které je potřeba se v budoucnu více zaměřit. Trenéři také vyzdvihli důležitost regeneračních aktivit, jako byla sauna, bazén a vířivka.

Technické házení a průpravná cvičení byla hodnocena jako velmi efektivní, přičemž někteří atleti prokázali zřetelné zlepšení v technice odhodu a celkové koordinaci pohybů. Házení, které bylo zařazeno dvakrát během tréninkového cyklu, pomohlo atletům upevnit naučené dovednosti a připravit se na další fáze přípravy. Kemp byl celkově hodnocen jako velmi přínosný, a to jak z hlediska technického zdokonalení, tak z hlediska fyzické přípravy a regenerace. Spokojenost s ubytováním, stravou a zázemím pro oštěpaře byla také vysoká, což přispělo k celkovému úspěchu kempu.



Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

