

V Jablonci n Nisou dne 1. 5. 2025

Stručná zpráva z VT SCM sekce sprinty, překážkové běhy

Základní přehled

Místo konání: Calella – Španělsko, hotel Les Palmeres

Datum konání: 12.4.2025 – 24.4.2025

Počet pobytových dnů: 12

Trenérské zabezpečení: 6

Dana Jandová	Vedoucí trenérka SCM	TJ LIAZ Jablonec n Nisou
Petr Šarapatka	Vedoucí trenér SCM	ASK Slavia
Alena Nezdařilová	Trenérka SCM	AK Olymp Brno
Jana Sobčíková	Trenérka SG	SSK Vítkovice
Stanislav Sajdok	Trenér SG	Atletika Poruba z.s.
Martin Fiala	Trenér	Atletika Poruba z.s.

Fyzioterapeuti:

Ivana Sahánková		
Michal Smutný		

Seznam účastníků:

TOP SCM překážky	Adéla Ondřejová	AC Sportguides Rožnov pod Radhoštěm z.s.
	Klára Zbožíňková	ASK Dipoli z.s.
	Barbora Brožová	AC Moravská Slavia Brno, spolek
	Alžběta Podzimková	AC Vysoké Mýto
	Petra Poštulková	Atletika Poruba z.s.
	Aneta Seberová	Atletický klub Olomouc z.s.
	Anna Červenková	ASK Slavia Praha
	Lea Bradová	ASK Slavia Praha
	Beáta Meschková	TJ Spartak Třebíč, spolek
	Matyáš Zach	Atletika Poruba z.s.

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



	Štěpán Balcar	TJ Sokol Hradec Králové
TOP SCM skoky	Vojtěch Zajíček	AK Olymp Brno, spolek
Samoplátci	Pavla Kumstátová	TJ LIAZ Jablonec n Nisou
	Kateřina Kumstátová	TJ LIAZ Jablonec n Nisou
	Viktorie Grabmüllerová	TJ LIAZ Jablonec n Nisou



Zaměření výcvikového tábora

Výcvikový tábor SCM přákázkářů se uskutečnil ve španělské Calelle a byl z hlavní části zaměřený na zdokonalení a zvládnutí techniky překážkového běhu. Dalším cílem atletů byl rozvoj rychlostních schopností, síly a rychlostní vytrvalosti.

Tréninkový plán

12. 4. sobota : přílet pozdě v noci, ubytování po 2 h ranní – dospání, hned po příletu problémy se zády Barči Brožové – řešili jsme ihned s fyzioterapeuty, poučena, jak se oblékat při změně teplotních rozdílů

13. 4. neděle: dop.: Trénink pod vedením Dany Jandové, klus střídavý s chůzí a poznávání terénu pro ty, kdo je v Calelle poprvé, naběháno cca 3 000m, řádné protažení.

odp.: Canadská ABC 10x 45 m (cviky na protažení celého těla za chůze a v poskočném kroku), 3x 100 rovinky, běžecké vteřinky 2-3x (20''-30''-40''-50''-30'') **jen čtvrtkačky** pauzy 1'MCH, interval 4'.

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



14. 4. pondělí: Ranní klus 1,5 km + protažení u moře 7'

dop.: Posilovna: rozcvičení se švihadly a expandery pod vedením Aleny Nezdařilové 15', kruhový trénink zaměřený na zpevnění celého těla 10', rozcvičení s činkou: 2x 10 x 20 kg rotace, předklony, přitahy, úklony (8kg), rozdělení na 3 skupiny, Dana Jandová - přemístění: nácvik s osou –pozvedy s vysokými lokty 5x, 2x 5x30kg, 2x3x35kg, 3x40kg, podřep + výskok 3x10x30kg + kotníky 3x20x20kg + zadní na míči v leže na břiše, výtahy z výpadu 3x10x30 kg(stroj) + hip thrust 3x 5, břícho ve visu 2x10, běžecké ruce + rozpačky 2x10 x 2 kg, Adéla Ondřejová trénink síly pod vedením J. Sobčíkové.

Brožová – speciálně upravený trénink pro bolesti zad (kruhový trénink na míči + využití dechových cvičení a vlastního těla)

Podzimková, Seberová, Zajíček – cvičení na strojích pod vedením Aleny Nezdařilové.

odp.: **Překážky na 5 kroků** na prodloužených mezerách, přidali se k nám Eliška Červená, Anna Chalupová, Ema Feilhauerová, Adéla Tkáčová, Tereza Kubajurová– rozklus 0,8, netradiční rozcvičení pod vedením Dany Jandové (10x 6 překážtiček na 1(3)kroky + kloubní pohyblivost na 6 př + ABC spojované 2 prvky MCH zpět, 2x100R, nácvik překážkářské techniky s imitací přetahovky a švihovky u zábradlí a následné využití cvičení za pohybu na překážkách (5 stop od sebe), rozdělení na krátké a dlouhé překy – přeběhy na 5 kroků bokem, středem, prodloužení mezery o 5 stop a přeběhy na 5 kroků s korekcí techniky od trenérů :

Standby Sajdoka, Dany Jandové, Jany Feilhauerové, Milana Boučka, Jany Sobčíkové

Brožová – samostatný trénink na doporučení fyzioterapeuta 2x(3x10 metkalfy + 3x100), 3x200 (40'' s MCH 100m). Barča už zvládla běhání bez bolesti zad, bude zařazena do další TJ.

15. 4. úterý: Ranní klus 1,5 km + protažení 7'

dop.: TV na pláži - 1,5 km rozklus , protažení 10', SBC spojované 2 prvky s výběhem a MK zpět, 3x100R volně , běh 3x40'' (1:30p) 4'int - běh 1:30 (2'p) - běh 3x50'' (1:30p) 4'int - 2'běh (4'p) běh 3x40'' (1:30p) 4'int a jen čtvrtkačky - 3'běh, protažení a zaledování v moři

odp.: **VOLNO**, klus dobrovolně cca 5 km

16. 4. středa: dop.: Odjezd na stadion v Lloretu : **Rychlost:** 0,8 km R, protažení za deště, sprinterská rytmičká ABC s MCH 20m, 3x100R, **5x 20m PVS, PNS, 3x30m frekvence (2'p), 6'int , 2x (40-50-60-60) 2'p na 80%**, protažení a výklus stále v dešti, Anetka Seberová si po posledním úseku stěžovala na hamstring – ihned v péči fyzioterapeuta, Alžběta Podzimková bolesti okostic, řešeno 2 denním klidem bez běhání

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



odp.: posilovna : Celý trénink vedený Danou Jandovou, rozcvičení v pohybu a na bedýnkách 10', protažení, cvičení DNS zpevňovačky v podobě zvířátek, využití expandérů, nácvik správné techniky trhu a přemístění s malými váhami do 30 kg, rotace + předklony, přitahy, bondary a výrazy jednoruč v rámci rozcvičení s korekcí pohybu Alenou Nezdařilovou- 2x10 x 20 kg + bazén 0,5 km, celý trénink síly pod sledováním Jana Koutníka, který se přidal a korigoval též chybné provedení techniky.

17. 4.čtvrtek: dop.: **Technika překážek na 100m př a 400m př** – rozdělení na 2 skupiny, krátké překážky: Juniorky: Adéla Ondřejová, Klára Zbožíňková, Dita Smolová, Laura ...

Dorostenky: Barbora Brožová, Kačka Kumstátová, Viktorie Grabmüllerová, Markéta Sedlářová, Ema, Nela Štefková, 1km R, ABC s modifikací změny rytmu rukama, 1x100R, 8x6 př ABC, 2x100R v tretrách, 2x6 př na 1 krok (9stop), 5 – 7 x náběh na 1př, 2 př, 3 př, (zkrácené o 3 stopy), protažení, kompenzační cvičení na kyčle, výklus, natáčení videa, rozebrání následující den

Dlouhé překážky: Pavla Kumstátová, Ema Feilhauerová, Aneta Seberová, Kristýna Káňová, Daniela (Spartak Pha 4), 1km R, protažení, ABC na 6 př, 3x100R, 4x6 př na 4 kroky, technika 16 ti krokového rytmu na zkrácených mezerách - 2 stopy, 1 – 3- 5 – 7 – 5př (6- 8' p), zášlapy za 5. př Seberová, Kumstátová, Feilhauerová 25,7 – 25,8 !!!!!

Alžběta Podzimková – trénink TV na umělce – obálky s MK, běžecké metkalfy + uhlopříčky

odp.: Vyběhávácí tempa na pláži – 1km R, protažení a děvčata na krátké překy: 3x (2x30'' - 1:20'' - 2x40'' běh) 2'p a dlouhá 6', dlouhé překy : 2x (2x30'' - 1:30 – 2x40'' - 2' - 2x20'') 2'p a 6'int, zaledování v bazénu, večer přednáška **Jana Koutníka:** Atleticko sportovní trénink pro pokročilé – skladba a významy různých složek sportovního tréninku a základy psychologické nastavení pro efektivní trénink, fyziologické služby a lymfa kalhoty

18. 4. pátek: dop.: 0,8 rozklusání, protažení, SBC na místě a za pohybu s postupným zrychlením, 3x100R na techniku **RV 2x 60 – 80 rozloženě - 100 – 120 rozloženě -150 – (200) - 150, měřeno 100-150-200-(150)**

Aneta Seberová 13,2 /20,3/28,1, Dita Smolová 12,5/19,6 K.O., Pája Kumstátová 12,9/19,6/26,6,/19,8, Klára Zbožíňková 12,0/18,7 – 19,1

Alžběta Podzimková – rozkládané 1 km (500-300-200/400-400-200/300-300-200-200) 26''/100 m – 20''/100m pauzy 3', dlouhá 6

Vojta Zajíček, Babrora Brožová, Kačka Kumstátová, Viky Grabmüllerová – T výšky s Alenou Nezdařilovou

odp.: **VOLNO** klus 5km v TF pod 160

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



večer: přednáška J. Koutníka : Hamstring a prevence zranění



19. 4. sobota: dop.: část skupiny Petra Šarapatky + překážkářky : T dálky pod vedením Dany Jandové – 1km R, ABC do písku s imitací dopadu na švihovou nohu, odrazovou nohu, do telemarku, do výměny v telemarku, s dopadem na bobek 😊, skákání 3x z místa, 6x murky z místa ON, NN, NON, 3-5 x rozběhy, dálka z 1,2,4,6,8 kroků, ostatní – odrazová cvičení pro vedením Aleny Nezdařilové , Barča Brožová odstoupila z tréninku z důvodu bolesti zad, na stadionu ošetřena fyzioterapeutkou Ivou Sahánkovou, nebyla nalezena žádná blokáce, shlédnutí na hotelu dalším fyzioterapeutem Michalem Smutným se stejným výsledkem, Bára mohla nadále pokračovat v tréninku.

Pavla Kumstátová, Aneta Seberová 3x (2x500) 3'p a 6'int mezi sériemi, Pája 1:50 – 1:40'', Anetka 1:55- 1:48''

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



odp.: Posilování na pláži s využitím expandérů, švihadel, work hřiště, posilování s vlastním tělem, DNS cvičení, zvířátka, kruhový trénink v celkové zátěži 2 h

20. 4. neděle: VOLNO regenerační klus na pláži 6 km na nízké TF

Večer : přednáška J. Koutníka: Suplementace – Atleticko sportovní trénink pro pokročilé

21. 4. pondělí: dop.: **Překy RV(rychlostní vytrvalost na překážkách) + dlouhé překy (specka)** , 1km rozklus, protažení 15 minut, netradiční ABC na překážkách pod vedením Dany Jandové- přidaly 3 Slávistky Barča Navrátilová, Anna Červenková a Eliška Jarošová a vícebojařky ze skupiny Jiřího Kadly, 3x 100 m rovinky, rozběhání na 5 frekvenčních kroků na zkrácené mezeře 3 stopy, přeběhy 2-4-6-8-10 př s pauzami cca 6-8', Slávistky rychlost na překážkách – přeběhy 2x2př, 4x4 př v plné rychlosti na zkrácených mezerách o 3 stopy.

Měřeno dle zvolené kombinace 6-8-10-6 př, nebo 6-8-10 př , 6-8-6 př , natáčeno na video Jirkou Kadlou a Alenou Nezdařilovou.

Zbožínková 7,7-9,9-12,2-7,5/ Ondřejová 7,4-9,5-11,4/Poštulková 9,4-12,1/Meschková 7,7 -9,9 – 11,9 – 12,0 – Brožová 7,7-10,1 – Hanáková 8,3 – 7,8-10,2-10,3/Kubajurová 8,5 – 10,7-Grabmüllerová 9,1-11,5 – 8,6 , Kumstátová Kateřina 8,0 – 10,2 – 10,6 /Podzimková běhala společný trénink se slávisčkama – 2x 2 př, 4x 4 př.

Večer po večeri společně se Stanislavem Sajdokem konzultace videí celého tréninku děvčat.

Dlouhé překy –Kumstátová Pavla, Seberová, Feilhauerová - rozcvičení pod vedením Jany Feilhauerové, včetně rytmu překáček na 4 kroky, dále pak přeběhy překážek stylem: 1-3-5-8-5 př 6'-8'p mezi úseky

Dita Smolová bez tréninku po večerní nevolnosti, jen procházka na pláži.Vše natáčeno na video Alenou Nezdařilovou, úseky měřeny a nahlášeny děvčatům.

odp.: Vyběhávácí trénink na pláži: krátké překy , protažení 7', běh 1'-1'-1:30''-1:30''- 2'- 2'(2'MCH mezi všemi úseky) , dlouhé překy běh 2'- 2:30''-3'-3'- 2:30''-2'(2'MCH mezi všemi úseky) , Smolová se již přidala na trénink , odhody medicimbalů v hotelu 100x různé varianty v sedě – nahazované.

22. 4. úterý: dop.: T výšky s Alenou Nezdařilovou , kopce a odrazy v parku – 6'klus, protažení , napojovaná SBC s MK, 3x100R, 3x(odrazy 4x 20m + kopec 60m rozkládaně, 60m svižně, 80 m volně, v 2. sérii, metkalfy a ve 3. sérii švihadla a kotníkové odrazy), Podzimková bez odrazů, jen výběhy

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



kopců, někteří odjezd do Barcelony na výlet : Kumstátová Pavla, Zbožínková, Kumstátová Kačka, trénink kopců v parku 2x (5x60m)

odp.: TV na pláži + odhody mediků – 1km R, ABC, 2x100R, 50 mediků ve stoje + 4x30'' + 2x 20'' běh 4'p , 50 mediků nahazovaných v sedě + 4x20'' + 2x30'' běh (4'p), 50 mediků nahazované a do vzduchu + 4x20'' + 2x15'' volně na vyběhání

23. 4.středa: dop.: RV 2x80 , 6'p 150m na 90% -120m rozkládaně neměřeno , 150m 100% 10'p 120 m rozkládaně, 6x60 v botech

	150 m (7'p) 12m Rozkládaná (7'p) 150 m 10'p 120 mR	
Klára Zbožínková	19,7	18,6
Barbora Brožová	19,9	19,4
Pavla Kumstátová	19,7	19,3
Dita Smolová	20,2	19,6
Kačka Kumstátová	19,9	18,9
Viktorie Grabmüllerová	20,7	20,4

Dlouhé překážkářky: Aneta Seberová, Alžběta Podzimková, Anna Červenková, Michaela Treglerová, Vojta Cihlár, Štěpán Balcar – RV na dlouhých překážkách – rozcvičení se skupinou, děvčata zkrácené mezery o 1 stopu, kluci na plných mezerách. Běženo do 2-4-6-6 př s pauzou cca 8', měřeno a časy předány každému zvlášť, natáčeno děvčaty ze Slávie. Korekce překážkového rytmu mezi překážkami Danou Jandovou.

odp.: klus na pláži 5 km v regeneračním tempu na nízké TF

Večer: setkání se všemi překážkářkami, které jsem měla na starosti, rozebrání jejich tréninkové morálky, píle, zhodnocení tréninku, naplánování sezony, připomínky pro zlepšení na další VT, všechna děvčata se vyjádřila, že společné soustředění v teple jim vyhovuje, zejména, že vidí, v jaké kondici se ostatní děvčata nachází a co v tréninku jsou schopné předvést.

Je třeba vyřešit situaci, kdy propuštěním trenérky Martiny Blažkové přišla o trenérku nadějná Anetka Seberová, která trénuje pod vedením svého otce a tréninky Martiny ji hodně posunuly. Do stejné

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



situace se dostala Pavlína Kumstátová, kterou jsem si vzala na starost já. Od září ale budeme opět řešit, kam Pavlínu umístit, až nastoupí na VŠ v Praze.

24. 4. čtvrtek: odlet domů v časných ranních hodinách, přílet v 8:30, zavazadla přišly všem, rozloučení s trenéry.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Dana Jandová

Vedoucí trenér sekce překážkových běhů SCM
Head Coach for Hurdles
National Youth Sports Center

Mobil.: +420 604 736 897
Email: danajandova@seznam.cz,
www.atletika.cz,

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

