

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Sekce SCM oštěp

Základní přehled

termín	5.4-19.4.2025
místo	Albir
vedoucí	David Sekerák

počet atletů celkem: **8+3**

reprezentanti SCM	4
atleti SCM	4
RSC	3

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

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

Výcvikový tábor byl kompletně hrazen pro reprezentanty SCM a doprovod trenéři, fyzio, částečně pro atlety SCM. Viz vyúčtování.

Zaměření výcvikového tábora

Na výcvikovém táboře ve španělském Albiru 5-19.4.2025 bylo pozváno celkem 8 oštěpařů a 3 trenéři.

Hlavní zaměření: Předzávodní příprava , technika hodu - testovací závody

Kemp byl zahájen společnou poradou všech oštěpařů a trenérů, kde byl představen podrobný program výcvikového tábora. Během této úvodní schůzky trenéři detailně analyzovali průběh dosavadní přípravy

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



jednotlivých atletů a vyhodnotili jejich aktuální zdravotní stav, což bylo klíčové pro nastavení individuálního přístupu.

Tréninkový proces:

Od pátku se program zaměřil na praktickou část přípravy:

- Atleti byli rozděleni do 3 tréninkových skupin
- Hlavní důraz byl kladen na:
 - Techniku hodu (korekce odhodové fáze, videoanalýza)
 - Speciální přípravu (odrazová cvičení, překážková abeceda)
 - Individuální konzultace
- Frekvence házecích tréninků: 2-3x týdně speciální házení

Regenerace:

Nedílnou součástí byla komplexní regenerace:

- Denní možnost využití sauny
-
- Intenzivní fyzioterapeutická péče diagnostika MFK
Tyto procedury významně přispěly k uvolnění svalového napětí, zlepšení krevního oběhu a celkové regeneraci organismu po náročných trénincích.

Kemp vyvrcholil testovacím závodem v La Nucia, kde se podařilo zorganizovat závody pod hlavičkou WA.

Hodnocení

- **Pozitiva:**
 - Zlepšení techniky a koordinace
 - Efektivní využití předchozích poznatků (RTC)
 - Kvalitní diagnostika a regenerace MFK
 - Nadstandardní zázemí (ubytování, strava)
- **Splněné cíle:** Technika, kondice, závodní praxe

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Závěr: Výcvikový kemp v Albiru představoval vysoce efektivní přípravu pro oštěpaře v předsezónním období. Kombinace kvalitního technického tréninku pod vedením tří trenérů, individuálního přístupu ve třech skupinách a komplexní regenerační péče vytvořila ideální podmínky pro sportovní růst. Výrazné zlepšení techniky hodu, potvrzené splněním limitů na ME U20 u dvou atletů během testovacího závodu, dokazuje vysokou efektivitu zvolené metodiky. Nadstandardní zázemí včetně fyzioterapeutické péče a kvalitního stravování významně přispělo k celkovému úspěchu kempu. Tento formát přípravy se ukázal jako optimální a mohl by sloužit jako vzor pro budoucí tréninkové kempy.

Generální partner
Českého atletického svazuHlavní partner
Českého atletického svazu

Oficiální partneři Českého atletického svazu





Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

