



# Zpráva z výcvikového tábora

## VRHY A HODY

### Základní přehled

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| termín  | 7.7-12.7.2025                                  |
| místo   | Kladno                                         |
| vedoucí | Malina Libor, Plašilová Lucie, Prášil Ladislav |

počet atletů celkem:

|              |          |
|--------------|----------|
| TOP SCM      | <b>8</b> |
| Atlet SCM    | <b>2</b> |
| Reprezentant |          |
| Bez zařazení |          |

počet trenérů/doprovodu celkem:

|        |          |       |          |                      |          |
|--------|----------|-------|----------|----------------------|----------|
| RTM    | <b>0</b> | SG    | <b>0</b> | další osobní trenéři | <b>3</b> |
| VT SCM | <b>3</b> | SpS   | <b>0</b> | Fyzio                | <b>1</b> |
| RSC    | <b>1</b> | T SCM | <b>0</b> | Lékař                | <b>0</b> |

Výcvikový tábor byl plně hrazen z prostředků ČAS pro TOP a SCM atlety.

### Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Výcvikový tábor byl zejména zaměřen na finální přípravu před vrcholnou akcí EYOF a ME U20

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Atleti všech disciplín měli k dispozici své osobní trenéry, plus probíhala konzultace s resortními trenéry na které jsou již navázáni.
- Většina tréninků probíhala společně v rámci disciplíny.  
Každý den po večeri proběhla regenerace (sauna, vířivka, ledovací bazén)



## Hodnocení

Jak proběhl VT?

- Výcvikový tábor proběhl dle plánu a splnil očekávání. Dobré tréninkové podmínky, zejména při špatném počasí bylo dobré využití haly s možností házení.
- Z uvedených tréninků je pořízená videodokumentace, která byla konzultována s trenéry i závodníky.
- Regenerace proběhla každý den.
- Proběhly individuální konzultace v oblasti techniky a obecného tréninku.....

Doporučení:

- Byla dána doporučení na co se v tréninku zaměřit.

V případě zájmu o detailnější informace z výcvikového tábora se neváhejte obrátit na reprezentační trenéry mládeže dané sekce.







