

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Sekce SCM oštěp

Základní přehled

termín	14-17.11.2025
místo	Železná Ruda
vedoucí	David Sekerák

počet atletů celkem: **13+2**

reprezentanti SCM	4
atleti SCM	9
samoplátcí	2 RSC

počet trenérů/doprovodu celkem: **5**

RTM	1	SG	1	další osobní trenéři	1
VT SCM	1	SpS	0	Fyzio	0
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.

Kemp byl zahájen společnou poradou všech účastníků, na které byl představen podrobný program. Následovala diskuze s atlety o průběhu jejich přípravy a vedení tréninkového deníku.

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



PROGRAM VT:

Pátek:

- Běžecská příprava – I. fáze kopce (chlapci 150m, dívky 120m).
- Gymnastická průprava a pohybové hry.
- Večer: Přednáška o sportovní výživě (Ing. Hana Střítecká).

Sobota:

- Dopoledne: Kruhový trénink zaměřený na komplexní rozvoj kondice.
- Odpoledne: Vytrvalostní část na kolečkových bruslích (10–16 km) v podvečer 1 hodina basketbalu.
- Večer: Přednáška „Hod oštěpem z mládeže až na vrchol“ o celoroční přípravě v systému SCM/VSCM/RSC (Mgr. Stanislav Šuška) debata

Neděle:

- Ráno: Vytrvalostní ranní klus (3–4 km).
- Dopoledne: Kompenzační a stabilizační cvičení.
- Odpoledne: Výšlap Železná Ruda – Pancíř rychlejším tempem (11,5 km).

Pondělí (Závěrečný den):

- Dopoledne: Odrazová průprava, kotníkové odrazy a závěrečná pohybová hra.
- Poledne: Závěrečné shrnutí, hodnocení kempu a doporučení, následný odjezd.

Regenerace: Během celého kempu byla k dispozici sauna, pára a vířivka, což významně přispělo k uvolnění svalů, zlepšení krevního oběhu a celkovému zotavení z tréninku.

Hodnocení a doporučení do budoucna:

Kemp byl z hlediska organizace a obsahu velmi dobře připraven. Pestrý program kombinující vytrvalost, sílu, gymnastiku a teoretické znalosti byl pro oštěpaře přínosný. Přednášky byly výborně zvoleny a poskytly atletům cenné informace pro jejich další rozvoj.

Hlavní zjištění a oblast pro zlepšení:

Nejvýraznějším zjištěním kempu byla nízká úroveň gymnastických dovedností a slabá všeobecná pohybová připravenost u významné části nových zúčastněných atletů. Tento deficit byl patrný během gymnastické průpravy, kompenzačních cvičení i v některých prvcích kruhového tréninku.

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Doporučení:

Hlavním úkolem pro osobní trenéry je nyní systematické budování všestranného pohybového fondu atletů. Je nezbytné dbát na základní posílení organismu formou her, gymnastiky a všestranných cvičení, a nezařazovat silový trénink v posilovně na úkor těchto základů.

Konkrétní kroky:

1. **Rozšíření tréninkového spektra:** Pravidelně zařadit plavání jako součást regenerace a rozvoje obecné vytrvalosti.
2. Dále je důležité zvýšit důraz na koordinační cvičení pro zlepšení nervosvalové součinnosti a ovládání vlastního těla.
3. **Individuální přístup a základy:** Zařadit do tréninkových bloků více činností rozdělených podle výkonnostních úrovní, aby méně připravení atleti mohli bezpečně a efektivně dohánět základy. Pravidelně zařazovat krátké bloky věnované výhradně základním hrám a gymnastickým dovednostem (kotouly, přemety, shyby, práce na hrazdě) a správnému provedení stabilizačních cviků.
4. **Zpětná vazba:** Všichni atleti obdrželi za úkol zaslat své tréninkové deníky vedoucímu trenérovi sekce. Na základě jejich analýzy bude vypracováno individuální doporučení pro zařazení výše uvedených všeobecně-přípravných cvičení do jejich tréninkových plánů.

Závěr:

Výcvikový tábor v Belvederu byl velmi přínosný a poskytl cenný vhled do aktuální úrovně naší přípravy. Jasně se ukázalo, že pro dlouhodobý úspěch musíme přistupovat k tréninku odlišně a cíleně.

- U nových a mladších tváří je naprosto zásadní soustředit se na budování komplexní pohybové gramotnosti. Základem jejich přípravy musí být všestranný rozvoj prostřednictvím sportovních her, gymnastiky a atletické průpravy. Tento fond pohybových dovedností je kritickým předpokladem pro jejich bezpečný a efektivní budoucí růst.
- U zkušených reprezentantů, kteří již mají zkušenost s mezinárodní konkurencí, je klíčové vyvodit z této zkušenosti tu správnou lekci: úroveň světové špičky je velmi vzdálená. Uvědomění si této reality musí být hybnou silou pro zásadní změnu přístupu – vyšší profesionalitu, důslednost v regeneraci, pečlivost v technických detailech a absolutní nasazení v každém tréninkovém úseku.

Systematická a cílená práce na těchto dvou frontách je nezbytným předpokladem nejen pro individuální výkonnostní růst, ale pro posílení celé naší oštěpařské sekce.

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 partneri Českého atletického svazu



Dominik Zajac:

- **Přednosti:** Disponuje velmi dobrým somatotypem pro oštěp, který je výborným předpokladem pro vrcholový výkon.
- **Hlavní oblasti pro zlepšení:**
 - Zanedbaný základní trénink: Není zvyklý pravidelně zařazovat běh, který je pro atleta základní pohybovou dovedností. Tento deficit limituje rozvoj jeho kardiovaskulární kapacity a celkové vytrvalostní kondice.
 - Pohybová gramotnost: Gymnastické dovednosti jsou na katastrofální úrovni, což limituje jeho celkový pohybový potenciál a zvyšuje riziko zranění.
 - Tréninková nerovnováha: Tréninkový deník odhaluje výraznou nevyváženost – přehnaný důraz na silovou přípravu na úkor regenerace, kompenzace a pohybové všestrannosti (sportovní hry).
 - Regenerace: Systematicky opomíjí a zapomíná na regenerační procesy, které jsou nedílnou součástí tréninku.
 - Přístup a mentalita: Problémem je jeho vystupování, které působí nadřazeně. Tento postoj jde ruku v ruce se špatným a neprofesionálním přístupem k přípravě jako celku.
- **Doporučení:**

Dominik stojí před zásadní volbou. Aby mohl svůj talent naplno rozvinout, musí okamžitě změnit přístup. Je nutné:

 1. Zavést pravidelné běžecké tréninky pro rozvoj kardiovaskulární soustavy a vytvoření solidní vytrvalostní základny.
 2. Výrazně omezit objem silové přípravy a nahradit ji pravidelnou gymnastickou a kompenzační průpravou.
 3. Začít systematicky pracovat na regeneraci a považovat ji za stejně důležitou jako trénink samotný.
 4. Projevit pokoru a ochotu pracovat na svých slabých stránkách. Bez zásadní změny mentality se jeho výkonnost nedostane na požadovanou úroveň a jeho potenciál zůstane nevyužit.

Zhodnocení: Bez okamžité a zásadní korekce přístupu hrozí, že jeho výkonnost narazí na strop daný nízkou pohybovou gramotností, špatnou kondicí a přetížením z nevhodně nastavené přípravy. Jeho vydrž a odhodlání změnit zažité návyky budou tím klíčovým faktorem pro jeho budoucí úspěch.

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Samuel Horák:

Samuel je mimořádně talentovaný mladý závodník, o čemž svědčí jeho výkon s 600g oštěpem, který je druhým nejlepším v historii ČR. I přes svůj menší vzrůst a somatotyp, který není pro oštěp typický, prokazuje výjimečné předpoklady. Jeho současný tréninkový přístup však tomuto potenciálu neodpovídá.

Silné stránky:

- Výjimečný výkon s 600g oštěpem (2. nejlepší v historii ČR)
- Bojovnost a vůle k výkonu
- Talent pro techniku hodů pro nižší gramáž

Hlavní problémy:

- Nevývážená příprava: Silová příprava je upřednostňována na úkor rozvoje základních pohybových dovedností, dle vzhledu atleta.
- Zanedbaná gymnastika: Nezvládá základní gymnastické prvky (kotoul vzad)
- Slabá koordinace: Problémy se zvládnutím základních koordinačních cviků
- Nedostatečný základ, neodpovídá potřebám mladého atleta s ambicemi na dlouhodobou úspěšnou kariéru 25+

Doporučení:

Vzhledem k mladému věku je reálné vše změnit po dohodě s trenérem a závodníkem:

1. Kompletní změna přístupu - přehodnocení tréninkové koncepce
2. Posílení základů - zařazení gymnastické, koordinační průpravy a základní kondice.
3. Vyvážení silové přípravy s rozvojem pohybových dovedností
4. Důraz na všestrannost - budování pohybového fondu - základní pyramidy

Výhled:

Samuel stojí na rozcestí. S jeho talentem a při správném nastavení tréninku má možnost stát se špičkovým oštěpařem. Je však nezbytné okamžitě změnit kompletní přístup k přípravě - zaměřit se na budování pevných základů, které mu umožní dlouhodobě pracovat na zlepšení a vyhnout se zraněním. Právě nyní je ten správný čas pro tyto změny, které mohou zásadně ovlivnit celou jeho další kariéru.

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Přesun z SCM do VSCM/RSC

Šípek Štěpán:

- Celkové zhodnocení: Od posledního výcvikového tábora Štěpán vykazuje výrazné zlepšení, které je patrné zejména v růstu vytrvalosti a zkvalitnění běžecké techniky. Velmi pozitivně hodnotím, že důsledně převzal naše dřívější podněty do praxe, což se konkrétně projevilo znatelným pokrokem v technice i vytrvalostní výkonnosti běhu i na kolečkových bruslích.
- Příčiny pozitivního vývoje: Zlomovým bodem se stala jeho účast na Mistrovství Evropy a následné 4. místo v mezinárodní konkurenci. Tato zkušenost pozitivně ovlivnila jeho přístup k tréninku a podnítila vyšší profesionalitu.
- Jeho celková připravenost je velmi dobrá. Pozitivním krokem je také přechod do RSC Ostrava a navázání oficiální spolupráce s tamním trenérem, což dokazuje jeho motivaci a ochotu systematicky pracovat pod odborným vedením.
- Zhodnocení: Štěpán je příkladem atleta, který dokázal využít zkušenosti z mezinárodní soutěže k posunu ve své přípravě a zároveň aktivně přejímá odborná doporučení. Jeho současný vývoj je příkladný a vytváří dobré předpoklady pro budoucí růst výkonnosti.

Šindelář Josef:

- Přednosti a pokrok:
Josef je velice dobře kondičně připraven. Po změně a přestěhování do Plzně za lepšími tréninkovými podmínkami a trenérem na sobě systematicky pracuje a toto úsilí začíná nést své první ovoce.
- 5. místo na Mistrovství Evropy mu bylo zlomovým okamžikem, který mu "otevřel oči" v konkurenci evropské špičky. Tato zkušenost jej výrazně mentálně posunula a posílila jeho motivaci.
- Hlavní oblasti pro zlepšení:
 1. Technika hodu: Je potřeba intenzivně zapracovat na technice hodu, zejména na jejím zjemnění a optimalizaci pro maximální výkon.
 2. Klíčovou výzvou je skloubení náročné školní docházky s tréninkovým procesem. Je nutné najít funkční režim, který umožní plný rozvoj v obou oblastech.

Zhodnocení:

Josef prokázal velkou odvahu a odhodlání změnit své tréninkové zázemí. Jeho kondiční základ a posílená mentalita jsou výborným předpokladem pro další růst. Nyní je zásadní zaměřit se na technické detaily a najít rovnováhu mezi sportem a školou, aby mohl svůj potenciál naplno rozvinout.

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Jiří Sedláček:

Jiří je pro mě z hlediska naplnění svého talentu velkým zklamáním. Disponuje velkým potenciálem, který však zůstává zcela nevyužit.

- Pohybově nadaný, v kolektivních hrách prokazuje dobrou pohybovou inteligenci a přirozené herní citění.

Hlavní problémy:

- Přestože vyniká v kolektivních hrách, jeho gymnastické dovednosti jsou na zcela nedostatečné úrovni. V technice hodu oštěpem jsou patrné zkrácené hlavní segmenty, což výrazně limituje jeho výkonnostní potenciál.
- Kritický stav regenerace: Regenerace je na bodě mrazu – systematicky zanedbává zotavovací procesy, což přímo souvisí s opakujícími se zraněními.
- Nedochází k žádné nebo k minimální změně v tréninkovém procesu ani v reakci na opakovaná doporučení.
- Setrvává v Brně, kde pro něj není odpovídající tréninkové zázemí a podmínky pro vrcholový sport oštěp.
- Zranění lokte a stehna jsou přímým důsledkem této situace. Tato zranění zcela korelují s neustálým doporučením a voláním po změně tréninkového prostředí a metodiky. Jedná se o fyzický projev systémového problému.

Jiří stojí před zásadní volbou. Bez okamžité a razantní změny – ať už v podobě změny trenéra, tréninkové skupiny nebo celkového přístupu – nelze očekávat žádný posun v jeho výkonnosti a zranění se můžou opakovat.

Zhodnocení:

Jedná se o obrovskou škodu nevyužitého potenciálu. Kombinace zanedbané regenerace, technických nedostatků a opakovaných zranění vytváří začarovaný kruh. Rozpor mezi jeho herní dovedností a gymnastickou nepřipraveností ukazuje na nerovnoměrný rozvoj. Dokud nebude Jiří sám vnitřně motivován a ochoten udělat zásadní změny ve své přípravě, veškeré vnější snahy a tlaky budou neúčinné. Jeho sportovní růst je v současné době zcela zablokován.

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

