

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM soustředění – sekce vrhy – hod kladivem

Základní přehled

termín	1.11.2025 – 7.11.2025
místo	Veletov
vedoucí	Lucie Plašilová

počet atletů celkem: 13

TOP SCM	4
atleti SCM	3
Budoucí atleti SCM	2
Samoplátci	1
Reprezentanti	3

počet trenérů/doprovodu celkem: 4

VT SCM	1	Trenér RSC	0
Trenér SG	1	Fyzio	1
Osobní trenér	1	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen z prostředků ČAS SCM pro TOP SCM, atlet SCM, budoucí atlety SCM a trenéry. Ostatní si hradili soustředění z jiných finančních zdrojů.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Cílem soustředění byl především rozvoj celkové kondice, která bude tvořit základ pro další sportovní růst. Důraz byl kladen na budování vytrvalostně – silového základu, který sportovcům umožní zvládat vyšší tréninkové objemy během sezóny. Součástí programu byl rozvoj obratnosti, koordinace a rychlosti, aby se atleti lépe adaptovali na náročnější technická cvičení. V rámci obecné přípravy jsme se zaměřili na všestrannost, stabilitu, správné držení těla a zlepšení základních pohybových dovedností. Důležitou část tvořili



technická cvičení. Cílem bylo také naučit sportovce, jak správně regenerovat a jak se připravit na vyšší tréninkové zatížení. Celkově mělo soustředění posílit nejen fyzickou stránku, ale i disciplínu, techniku a celkový přístup ke sportovní přípravě.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Sobota – 1.11.2025 – příjezd 15.00

- Odpo - překážková ABC, obecné odhody medicinbalem v sedě 300x, posilování CORE, hra
- Večer regenerace

Neděle – 2.11.2025

- Dopa – Obratnostní řady 20x, rovinky 4x50m, násobené odrazy na páse 25x cca 8-10 odrazů, obecné odhody bulinou 100x
- Odpo – testy gymnastika a autový hod medicinbalem, kondiční kruhový trénink, hra
- Večer – regenerace

Pondělí – 3.11.2025

- Dopa – překážková ABC, rovinky 4x50m, test člunkový běh 2x (4x10m), polohové starty 10x, testy – shyby, kliky, sedy lehy, hloubka předklonu, rozpětí, hra
- Odpo – ABC 10x20m, rovinky 3x50m, technické řady, obecné odhody medicinbalem ve stoji 200x, hra
- Večer – regenerace

Úterý – 4.11.2025

- Dopa – Gymnastika, technika hodu kládívem – imitace, točení s kládívem – násobené otočky, výběh kopců 10x40m
- Opo – překážková ABC, rovinky 4x50m, silový kruhový trénink v posilovně, hra
- Večer - regenerace

Středa – 5.11.2025

- Dopa – turistika – výlet do Týnce nad Labem cca 10km, po cestě jsme hráli různé hry
- Odpo – Obratnost 20x, rovinky 4x50m, obecné odhody bulinou 100x, fartlek
- Večer – regenerace

Čtvrtek – 6.11.2025



- Dopo - běžecká ABC, obratnostní řady propojené s rychlostním cvičením, starty 10x20m, odrazová cvičení propojené s žebříčkem a překážkami, plyometrické odrazy, hra
- Odpo – rozcvičení, velký společný (kladivo, koule, disk) kruhový trénink
- Večer – regenerace

Pátek – 7.11.2025

- Odjezd po snídani v 9.00

Přednášky

- **Doping – Rudolf Mastík** si připravil přednášku o tom, jak probíhá dopingová kontrola a co může atlet v takové situaci očekávat. Sportovci byli seznámeni s celým postupem – od výběru závodníka, přes nutnost dostavit se bez zbytečného odkladu, až po samotný odběr vzorku. Byl jim ukázán i samotný protokol o dopingové zkoušce a dopingová sada, do které se vkládá vzorek moči. Bylo jim vysvětleno jaká jsou jejich práva, např. mít u sebe doprovod. Zároveň se dozvěděli o svých povinnostech. Cílem přednášky bylo připravit atleta na reálnou situaci.
- **Atletická pravidla- Rudolf Mastík** seznámil atlety se základními pravidly ve vrhačských disciplínách a nastínil jim neobvyklé situace, se kterými se můžou setkat během závodu. Například, jak se podává protest...
- **Mentální kouč – David Vavruška** si pro nás připravil dvouhodinovou přednášku na téma – Přenos výkonu z tréninku do soutěže. Vysvětlil jim, jak velkou roli hraje hlava v okamžiku, kdy je potřeba podat nejlepší výkon. Uvedl několik praktických technik. Atleti se zamysleli nad tím, proč někdy trénují skvěle, ale v soutěži to nejde. Cílem bylo lépe pochopit, jak mysl ovlivňuje jejich výkon. Na dalším soustředění by měla proběhnout další navazující přednáška na toto téma, včetně praktických ukázek.
- **RTC, testy, výživa, Casri – Lucie Plašilová** – měla jsem radu se sportovci, kde proběhl rozbor RTC pro hod kladivem. Co je v každém mezocyklu důležité a proč. Sportovci se dozvěděli, jak by měla vypadat jejich strava během celého dne. Vysvětlila jsem jim, jak velkou roli hraje pravidelnost, kvalitní zdroje bílkovin a dostatečný pitný režim. Vysvětlila jsem jim složení testovacích baterií – co a kdy se bude testovat. Byli seznámeni s možností spolupráce s Casri. A dále předány informace o další spolupráci s vyššími články vrcholového sportu.

Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

Soustředění proběhlo velmi úspěšně a splnilo všechny stanovené cíle v oblasti kondiční, technické i mentální přípravy mladých atletů. Sportovci pracovali s vysokým nasazením, dobře zvládali tréninkové dávky. Výborným přínosem byly také doprovodné přednášky. Atleti se aktivně zapojovali, kladli dotazy a ukázali velký zájem o to, jak mohou zlepšovat svůj sportovní výkon i celkový přístup k tréninku. Atmosféra na soustředění byla pozitivní, týmová a pracovitá, což přispělo k velmi dobrému průběhu všech tréninkových jednotek. Celkově mohu hodnotit soustředění jako velmi přínosné. Skvěle se do tréninku zapojili i osobní trenéři.

Na celé soustředění jsem sestavila kompletní jídelníček a jídlo bylo kvalitní a plně dostačující.

Denně jsme využívali dvě hodiny regenerace – sauna, Whirlpool. Dva dny nám byl k dispozici fyzioterapeut, který vedl s atlety

Fotky











