

Zpráva z výcvikového tábora reprezentačních štafet 4x100 m U20 a U23

Základní přehled

termín	12.-15.12.2025
místo	Nymburk
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **18**

U20	9
U23	9

počet trenérů/doprovodu celkem: **2**

VT SCM	1
další osobní trenéři	1

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro pozvané atlety a doprovod.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Cílem VT bylo navázání na dlouhodobou práci v oblasti technické přípravy štafetových výběrů U20 a U23.
- Dále bylo cílem zapracování nových mladých atletů „nováčků“ do týmu.
- Třetím cílem bylo otestování silově-výbušných schopností za pomoci odborného pracoviště CASRI.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Rámcový program VT byl sestaven vedoucím VT.
- Do programu všech tréninkových jednotek byly začleněny prostředky k učení, rozvoji, prohlubování a nácviu štafetových dovedností.
- Tréninkový plán respektoval přechod jednotlivých etap smíšeného a speciálního režimu v rámci RTC.

Hodnocení

Jak proběhl VT?

V Nymburce proběhl v termínu 12.-15.12.2025 štafetový kemp reprezentačních výběrů kategorií juniorů a mužů do 22 let. Soustředění jsme zahájili v pátek prvním tréninkem laděným do opakování drilů a de facto rozcvičení před sobotním dopoledním tréninkem.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Ten jsme zahájili rovněž štafetovými nácviky, které jsme následně doplnili předávkami v rychlostně laděném obsahu této tréninkové jednotky. Odpolední program většina týmu následně využila k návštěvě posilovny.



V neděli byl na programu rychlostně vytrvalostní obsah, který jsme konzultovali s osobními trenéry. Během rozcvičení jsme opět zařadili štafetové nácviky tentokrát v soutěživých formách.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Odpolední program jsme měli v neděli našlapaný, neboť po krátké pauze jsme měli rezervovaný plavecký bazén. Zde si všichni kluci vyzkoušeli plavecké závody v sestavených družstvech. Nasazení všech borců mě naprosto nadchlo a štafetové závody různými plaveckými styly byly věřím i pro kluky zajímavým zpestřením tohoto kempu.



Po celkem velkém vypjetí z plaveckých soutěží jsme navázali v nedělním odpoledni kompenzační lekcí zaměřenou na mobilitu kloubních spojení. Naše spolupracující cvičitelka Jana Baldová si udělala v adventním období čas a přijela za námi do Nymburka. Někteří kluci Janu již dobře znají z předešlých akcí, jiní se s ní setkali poprvé a u některých jsem měl pocit, že se setkali poprvé i s aktivitami tohoto druhu. Věřím, že jejich význam si připustí do svých tréninkových plánů a doufám, že jsme jim díky této aktivitě pomohli najít další z cestíček, kterou se mohou ubírat. V podvečer proběhly pro některé sprintery ještě masáže přímo v masérně vedle hotelových pokojů.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Pondělní dopoledne bylo poslední částí tohoto výcvikového tábora. Díky možnosti spolupráce s vědeckým pracovištěm v oblasti tělesné výchovy a sportu CASRI se nám podařilo zajistit v rámci reprezentačního kempu odborné testování. Pracovníci z CASRI měli pro sprintery připravenou baterii 8 testů zaměřených na výbušnost, dynamiku ale také izometrii v různých silových či odrazových testech. Testování probíhalo v posilovně, která byla pro tento účel ideálním působištěm. Hned na začátku testování prošel každý z atletů analýzou složení těla na tzv. Tanitě, bioimpedančním zařízení, z něhož obratem obdrželi vytištěnou kartu s konkrétní analýzou svého těla. Pracovníci z CASRI nám již poskytli i soubor dat z jednotlivých testů, které věřím budou opět možným vodítkem pro konkrétní osobní trenéry a jejich sprintery. Tyto výstupy budu rozesílat jednotlivým atletům a jejich trenérům individuálně.



Myslím si, že soustředění těsně před blížícím se startem nové sezóny 2026 nám ukázalo, že disponujeme silnými kádry v kategoriích U20 a U23. Celý tým pracoval během soustředění zodpovědně a s nasazením.

Mgr. Antonín Morávek

zodpovědný trenér 4x100 U20 a U23 ● Mobil: +420 732 107 017 ● E-mail: amoravek@atletika.cz

Fotky

<https://www.rajce.idnes.cz/atletikakolin/album/vt-4x100-m-u20-a-u23-nymburk-12-15-12-2025>

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

