



Zpráva z výcvikového tábora

Vrh koulí

Základní přehled

termín	1.11-7.11. 2025
místo	Sport hotel Veletov
vedoucí	Prášil Ladislav

počet atletů celkem: 9

TOP SCM	2	František Jabůrek, Karolína Machová,
Atlet SCM	3	Sébastien Srnka, Bára Polívková, Matthew Martin Cowan
Reprezentant	4	Josef Dufek, Šimon Kernaševič, Adéla Bucková, Viktorie Grabowská
Samoplátce		

počet trenérů/doprovodu celkem: 2

VT SCM	2	Ladislav Prášil, Rudolf Mastík
--------	----------	--------------------------------

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

Zaměření Vt: Kondiční příprava

Vt bylo zaměřeno na rozvoj základních pohybových schopností s důrazem na sílu, výbušnost, koordinaci a stabilitu. Cílem bylo vytvořit pevný fyzický základ pro následnou specializovanou přípravu v dané disciplíně. Trénink probíhal s důrazem na správnou techniku, postupné zvyšování zátěže a podporu všestranného pohybového rozvoje mladých sportovců. Celkově lze konstatovat, že stanovené cíle kondiční části přípravy byly splněny a vytvořily vhodný základ pro další etapu specializovaného koulařského tréninku.

Trénink zahrnoval:

Kruhové tréninky: Využití vlastní hmotnosti těla a lehčích činek a závaží na procvičení celého těla.



Dynamická cvičení: Všeobecné odhody medicinbalem, jak ze stoje, tak ze sedu (od prsou, v rotaci atd.)

Rychlostní a plyometrická cvičení: Polohové starty, odrazy přes překážky, skok z místa, trojskok.

Stabilizační a kompenzační cvičení: Na posílení středu těla a prevenci zranění.

Technická cvičení: Technické řady s medicinbalem se zaměřením na správné technické provedení.

Obratnost a hry: Gymnastika + míčové hry (volejbal, nohejbal).

Regenerace: V průběhu výcvikového tábora jsme měli k dispozici vířivku a saunu po dobu dvou hodin denně, což nám umožnilo kvalitní regeneraci po trénincích a výrazně přispělo k obnově sil. K dispozici jsme měli také fyzioterapeuta po dobu dvou dnů, který se staral o akutní zranění sportovců a zároveň předvedl ukázkové a protahovací cvičení s atlety.

Stručný program Vt: V programu Vt došlo k drobným změnám z důvodu špatného počasí. Po dohodě na místě jsme upravili venkovní aktivity a přesunuli je do haly (například odhody bulinami).

Sobota 1.11

Odpoledne: ABC, překážková abeceda, gymnastika 15 min, medicinbaly (rotace, od prsou, aut v leže), Volejbal 30 min.

Neděle 2.11

Dopoledne: ABC, překážková abeceda, rovinky 50 m 4x

Testy: člunkový běh 4x10m, aut medicinbalem 3 kg a 2 kg.

Medicinbaly všeobecně (popředu, pozadu, od prsou, výhozy) 120x

Gymnastika 15 min

Odpoledne: Kruhový trénink posilovna 13 stanovišť 4 kola

Test: hloubka předklonu

Protahování 15 min

Pondělí 3.11

Dopoledne: ABC, překážky s podlézáním

Testy: přitahy na hrazdě, počet angličáku za minutu, kliky počet, plank.

Polohové starty 14x, Hra 30 min.

Odpoledne: Odhody bulinou 150x, hra 30 min.



Úterý 4.11

Dopoledne: ABC, překážková abeceda, technika na překážkách, gymnastika

Nácvik techniky s medicinbalem, z místa, půl otočka, otočka

Odpoledne: Kruhový trénink 14 stanovišť, hra

Středa 5.11

Dopoledne: Rozklus, abc do kopců, 14x výběh kopců.

Odpoledne: Rozklus, protažení, cvičení s fyzioterapeutem na střed těla, gymnastika 20 min.

Volejbal a nohejbal 40 min

Čtvrtek 6.11

Dopoledne: ABC, překážková abeceda s podlézáním překážek, technické překážky.

Polohové starty 10x, skok z místa, trojskok, pětiskok

Odpoledne: Společný velký kruhový trénink, hra 30 min.

Přednášky + technický trénink + porada se sportovci:

Rudolf Mastík (doping, atletická pravidla): Během výcvikového tábora jsme využili možnosti, aby nám trenér Rudolf Mastík vedl přínosnou sérii přednášek o doping a aktuálních atletických pravidlech, z nichž každá trvala přibližně jednu hodinu. Výklad byl srozumitelný, odborný a dobře propojený s praktickými situacemi, se kterými se mohou sportovci setkat. Přednášky výrazně přispěly k našemu lepšímu porozumění atletickým pravidlům, problematice doping a zodpovědnému přístupu k tréninku.

David Vavruška: Mentální kouč David Vavruška si pro nás připravil dvouhodinovou přednášku na téma *"Přenos výkonu z tréninku do soutěže"*. Jeho výklad byl velmi praktický, srozumitelný a zaměřený na konkrétní techniky, které mohou sportovcům pomoci lépe využít svůj tréninkový potenciál v závodních podmínkách. Přednáška nám poskytla nový pohled na mentální přípravu a její význam v soutěžním prostředí, určitě splnila naše očekávání a do budoucna jsme navázali spolupráci na další sérii přednášek.

Vzorový trénink pod vedením Petra Stehlíka: V rámci výcvikového tábora proběhl společný trénink pod vedením Petr Stehlíka za účasti atletů Tomáše Staňka, Tadeáše Procházky a Marka Hrubého. Trénink začal atletickým rozcvičením, následovala překážková abeceda a pokračovalo se na nácvik techniky s medicinbalem. Celý trénink byl dobře strukturovaný, přínosný a umožnil nám prakticky aplikovat nabyté znalosti a dovednosti. Tréninku se také zúčastnili osobní trenéři Pavel Novosád (trenér Adély Buckové) a Jan Petružálek (trenér Bány Polívkové).

Porada se sportovci (dohromady disk a koule): Během výcvikového tábora proběhla také porada se sportovci, během které se probíral rozbor ročního tréninkového cyklu, vysvětlení nových



testovacích baterií a informace o návaznostech k vyšším článkům vrcholového sportu. Dále byla zdůrazněna spolupráce s CASRI, nutnost vést tréninkový deník a zásady správné výživy. Porada poskytla sportovcům důležité informace pro efektivní plánování tréninku a systematický rozvoj výkonu a zásady správné výživy.

Testování: V průběhu výcvikového tábora proběhlo také testování, na kterém jsme se domluvili společně s OTD a šéftrenérem vrhů. Testy zahrnovaly: člunkový běh, aut medicínabalem (3 kg/2 kg), hloubku předklonu, maximální počet kliků, počet angličáků za 1 minutu, plank na 2 minuty a hodnocení gymnastiky. Testování poskytlo cenné údaje o aktuální fyzické připravenosti sportovců. Výsledky zde:

Jméno	Výška	Váha	Člunkový běh 4x10m	Aut 3kg/2kg	Hloubka předklonu	Přítahy na hrazdě	Kliky max. počet	Počet angličáku za 1min	Plank 2min	Gymnastika
Jáček František	186cm	108kg	9,61s	12,80m	18cm	6	52	28	1	1
Srnka Sebastien	x	x	Vyvrtnutý kotník	x	x	x	x	x	2	3
Kernaševič Šimon	202cm	97kg	9,45s	11,20m	8cm	18	40	26	1	2
Dufek Josef	185cm	83kg	8,92s	14,10m	14cm	10	39	30	1	3
Cowan Matthew	182cm	82kg	8,76s	12,90m	13cm	12	42	30	1	1
Jarolímek David	194cm	105kg	Bolest kolena	14,15m	12cm	7	x	x	1	2
Otta Vojtěch	184cm	96kg	8,92s	16,90m	5cm	9	44	33	1	1
Novotný Dan	185cm	88kg	8,95s	15,10m	5cm	13	51	27	1	1
Forejt Pavel	188cm	103kg	Bolest kolena	13,60m	11cm	8	39	21	1	2
Machová Karolína	171cm	74kg	9,20s	16,10m	17cm	nevolnost	nevolnost	nevolnost	1	1
Polívková Bára	176cm	80kg	9,30s	10,20m	20cm	nevolnost	nevolnost	nevolnost	1	1
Bucková Adéla	178cm	70kg	Bolest kolena	11,30m	3cm	1	25	24	1	2
Grabowská Viktorie	177cm	70kg	9,23s	10,80m	15cm	3	30	28	1	2

Hodnocení Vt:

Soustředění proběhlo s drobnými úpravami programu Vt.

Kladně musím ohodnotit nasazení atletů a jejich přístup při tréninku.

Došlo k jednomu lehkému zranění, a to vyvrtnutí kotníku.

Velmi pozitivně hodnotím i účast starších žáků, u nichž vidím velmi talentované jedince. Během VT se chovali zodpovědně a předčili má očekávání.

Během Vt jsem se snažil zaměřit na tréninkové nedostatky atletů, či nesprávné technické provedení některých cviků/cvičení a následné doporučení na odstranění chyb a osobní zkušenosti z pozice bývalého reprezentanta ve vrhu koulí.