



Zpráva z výcvikového tábora

Hod diskem

Základní přehled

termín	1.11-7.11. 2025
místo	Sport hotel Veletov
vedoucí	Libor Malina

počet atletů celkem: 9

TOP SCM	1	Jarolímek David
Atlet SCM	4	Otta Vojtěch, Forejt Pavel, Novotný Daniel, Turková Martina
Reprezentant	1	Dvorščáková Viktoria
Samoplátce		

počet trenérů/doprovodu celkem: 2

VT SCM	2	Libor Malina, Pytlíková Marie
--------	----------	-------------------------------

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.

Trénink zahrnoval:

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

Dynamická cvičení: Všeobecné odhody medicinbalem a bulinou.



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

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

Technická cvičení: Všeobecné technické řady, nácvik na rozpojení spodní části těla od horní. Speciální cvičení s expandéry-odhod.

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

Protažení 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

Technická diskařská cvičení, nácvik odhodu otočky s pomocí expandérů.

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 dopingu 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 dopingu i 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.

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. Porady se účastnil i šéftrenér vrhů Miroslav Guzdek a rezortní trenér odpovědný za hod diskem Tomáš Voňavka, který nastínil přechod do rezortních center.



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.

Hodnocení Vt:

Soustředění proběhlo s drobnými úpravami programu VT.

V této části přípravy byla většina tréninků propojena s koulařskou sekci, až na speciální technické cvičení.

Kladně musím ohodnotit nasazení atletů a jejich přístup při tréninku.

VT byl zakončen bez zdravotních problémů.

Velmi pozitivně hodnotím i účast starších žákyň-Grabowská zařazena v sekci koule.

Během VT jsem se snažil zaměřit na tréninkové nedostatky atletů, či nesprávné technické provedení některých cviků/cvičení a následné doporučení na odstranění chyb.