

# Stručná zpráva z výcvikového tábora

## Sekce SCM oštěp

### Základní přehled

termín	4.4-18.4.2026
místo	Albir
vedoucí	David Sekerák

počet atletů celkem: **9+3**

reprezentanti SCM	<b>8</b>
kandidát SCM	<b>1</b>
RSC	<b>3</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

RTM	<b>1</b>	SG	<b>1</b>	další osobní trenéři	<b>0</b>
VT SCM	<b>0</b>	SpS	<b>0</b>	Fyzio	<b>1</b>
RSC	<b>0</b>	T SCM	<b>0</b>	Lékař	<b>0</b>

Výcvikový tábor byl kompletně hrazen pro reprezentanty SCM a doprovod trenéři, fyziio, částečně pro atlety – kandidát SCM. Viz vyúčtování. Účastnili se všichni pozvaní na základě předchozích VT.

### Zaměření výcvikového tábora

Kempu se zúčastnilo 9 oštěpařů, 2 trenéři a 1 fyzioterapeut. Hlavními cíli byly předzávodní příprava, technické ladění hodu a testovací závody. Atmosféra během celého pobytu byla pracovní, ale zároveň přátelská, což výrazně podpořilo vzájemnou spolupráci.

Po úvodní společné schůzce všech účastníků, na níž byl představen harmonogram tábora, proběhla podrobná analýza dosavadní přípravy a zdravotního stavu každého atleta. Někteří závodníci dorazili s drobnými nedolčenými zraněními.

- Atleti byli rozřazeni do dvou tréninkových skupin.

Generální partner  
Českého atletického svazuHlavní partner  
Českého atletického svazu

Oficiální partneři Českého atletického svazu



- Důraz byl kladen na:
  - techniku hodů (korekce odhodové fáze, video rozbor),
  - speciální přípravu – odrazová cvičení, překážková abeceda, oštěpařská didaktika,
  - individuální konzultace.
- Frekvence házečích tréninků: 2–3x týdně speciální házení.

### Regenerace:

Součástí programu byla každodenní možnost saunování a ve druhém týdnu intenzivní fyzioterapie pod vedením Ivy Hnátové. Využívána byla také regenerace v bazénu a moři.

Kemp vyvrcholil testovacím závodem v La Nucii, který se podařilo uspořádat pod hlavičkou WA. Start v tomto závodě byl pro většinu atletů prvním ostrým prověřením techniky pod tlakem.

### Hodnocení:

- **Pozitiva:** zlepšení techniky a koordinace, využití dřívějších poznatků z RTC, kvalitní regenerace (bazén, moře, fyziologie), výborné zázemí (ubytování, strava). Vynikající počasí.
- **Splněny cíle** v oblasti techniky, kondice i závodní praxe.
- **Negativa – dopad zranění:**  
Během kempu provázela tři atleti zdravotní omezení, která se u nich vyskytla již v minulosti. Tato zranění negativně ovlivnila nejen jejich samotný tréninkový proces, ale v některých případech i možnost plnohodnotného startu v testovacím závodě. Atleti s opakovanými problémy nemohli absolvovat všechny plánované tréninky ani speciální přípravu v požadované intenzitě, což vedlo k nižšímu celkovému vytížení a částečnému nevyužití potenciálu kempu. Zranění také zvyšovala nároky na fyzioterapeuta a regenerační kapacity, které musely být přesměrovány z preventivní péče na akutní řešení. Tato situace jasně ukazuje, že dlouhodobě se opakující zdravotní problémy významně brzdi sportovní růst a zvyšují riziko výpadků v klíčových fázích přípravy.

### Závěr:

Kemp v Albiru se ukázal jako mimořádně účinná forma předsezónní přípravy. Spojení odborného technického tréninku, individuálního přístupu ve skupinách a komplexní regenerace vytvořilo výborné podmínky pro zlepšení výkonnosti. Výrazný posun v technice hodů a nadstandardní podmínky včetně fyzioterapie a stravování přispěly k celkovému úspěchu akce. Do budoucna **budeme apelovat na osobní trenéry**, aby se snažili dodržovat naši metodiku a častěji konzultovat tréninkové plány, jelikož u některých atletů dochází k dlouhodobé asymetrické přetížení vybraných svalových skupin a kloubních struktur.

Generální partner  
Českého atletického svazu



Hlavní partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Generální partner  
Českého atletického svazu



Hlavní partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

