

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Hod kladivem

Základní přehled

termín	2.4. – 7.4.2026
místo	Veletov
vedoucí	Lucie Plašilová

TOP SCM	5
Atlet SCM	3
Reprezentant	0

Osloveni všichni atleti TOP SCM – omluvena pouze Anežka Trhlíková – zranění kotníku. Dále byli pozváni tři atleti SCM, které mi předem schválil Honza Koutník.

počet trenérů/doprovodu celkem: **5**

RTM	1	SG	1	další osobní trenéři	1
VT SCM	0	SpS	0	Fyzio	1
RSC	1	T SCM	0	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen z prostředků ČAS – SCM vrhy a hody.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Výcvikový tábor byl zejména zaměřen na techniku hodu kladivem – individuální přístup k nácviku techniky – kladiváři byli rozděleny do dvou skupin. Byl větší prostor pro detailnější rozbor techniky. Během každého technického tréninku byl využit i video rozbor. Trénink probíhal za přítomnosti některých osobních trenérů. Atleti měli možnost absolvovat trénink s resortním trenérem Dušanem Králem, který si udělal na nás čas a dorazil za námi do Veletova.
- Během soustředění proběhly také testy (speciální test na dvě otočky se závodním náčiním a odhody koulí, dále pak obecné testy - rychlost a odrazy).
- Dále jsme se zaměřili na rozvoj rychlostních, odrazových a silových schopností.

-

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Dopolední tréninky byly zaměřeny na nácvik techniky (technické řady, imitace, házení) – během soustředění proběhlo pět technických tréninků
- Odpolední tréninky – zaměřeny na rychlost a koordinaci, rozvoj silových schopností (kladen důraz na technické provedení) dále pak na rozvoj odrazových schopností
- Každý den po večeři proběhla regenerace (sauna, vířivka, ledovací bazén) a na tři dny za námi přijel fyzioterapeut, kterého mohl každý z účastníků využít.

Hodnocení

Jak proběhl VT?

- Výcvikový tábor proběhl dle plánu a splnil očekávání. Dobré tréninkové podmínky – možnost využití vyhazovací haly, venkovní sektory na házení a skvěle vybavená posilovna. Regenerace proběhla každý den.
- Velké pozitivum byla účast Dušana Krále na technickém tréninku, který se snažil mladým kladivářům předat co nejvíce rad.
- Všichni atleti absolvovali obecné a speciální testy – padlo mnoho osobních rekordů
- Pozitivně hodnotím nasazení atletů a jejich přístup k tréninku, kde se mezi sebou hecují a tyto společné tréninky dostávají pak větší náboj. Padlo hned několik osobních rekordů.
- Proběhli individuální konzultace v oblasti techniky a obecného tréninku, kde jim byly dány doporučení na co se v tréninku zaměřit.....
- Po domluvě s panem Šedinou jsem sestavila jídelníček na celý týden a zde jsme byli spokojeni na 100%. Vše bylo podle našich představ.
- V případě detailnějších informací mě neváhejte kontaktovat

