

# Zpráva z výcvikového tábora

## Hod diskem

---

### Základní přehled

termín	2.-7.4. 2026
místo	Sport hotel Veletov
vedoucí	Libor Malina

počet atletů celkem: 9

TOP SCM	<b>2</b>	Valenta Jan, Kothánková Tereza
Atlet SCM	<b>2</b>	Lomská Simona, Hemzová Michaela,
Reprezentant		
Samoplátce		

počet trenérů/doprovodu celkem: 3

VT SCM	<b>1</b>	Libor Malina
--------	----------	--------------

#### ***Pozvaní atleti TOP:***

Valenta Jan-ANO

Kothánková Tereza- ANO

Málková Anna- pozvaná neodpovídá na email, trenér nebere telefon

Smělý Jaroslav- odmítá jezdit na VT

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

#### **Zaměření VT: Kondiční a speciální 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:

**Posilovací tréninky:** Návčik správného provedení a zvyšování výkonosti silové přípravy.

**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, návčik 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, který se staral o akutní zranění sportovců a zároveň předvedla ukázkové a protahovací cvičení s atlety.

## **Stručný program VT:**

### **Čtvrtek 2.4.**

Odpoledne: ABC, překážková abeceda, gymnastika 15 min, medicinbaly cca 150-200x (rotace, od prsou, aut v leže), Volejbal 30 min.

- regenerace - 19:30 - 21:30

### **Pátek 3.4.**

Dopoledne: - Dopolední trénink: gymnastika, atletické abecedy, Technická cvičení-házení

Odpoledne: posilovna. Hra (volejbal, nohejbal).

Protažení 15 min

- regenerace - 19:30 - 21:30

### **Sobota 4.4.**



Dopoledne: –Rozcvičení, protažení, atletické abecedy, gymnastika. Testování rychlost a skočnost

Odpoledne: Test odhody koule plus speciální diskařské odhody bulinou 150x, technická cvičení, hra 30 min.

- regenerace - 19:30 - 21:30

#### **Neděle 5.4.**

Dopoledne: gymnastika, atletické abecedy, Technická cvičení-házení

Odpoledne: – posilovna speciální diskařské posilovací cvičení. Hra (volejbal, nohejbal).

- regenerace - 19:30 - 21:30

#### **Pondělí 6.4.**

Dopoledne: gymnastika, atletické abecedy, Technická cvičení-házení

Odpoledne: Posilovna, hra vyklusání 20min

- regenerace - 19:30 - 21:30

#### **Úterý 7.4.**

Dopoledne: testy s firmou Casri- dynamika, síla a měření svalstva a tuku v těle.

**Porada se sportovci :** 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 výkonosti. Na závěr připomenutí testovacího závodu v Kladně.

**Testování:** V průběhu výcvikového tábora proběhlo také testování, na kterém jsme se domluvili společně s OTD a šéftrenérem vrhů. Testy zahrnovaly: Sprint 30m z polovysokého startu, žabák, trojskok z místa, trojžabák. STU-odhody koule zadovka a vpřed. Poslední den VT proběhlo testování ve spolupráci s firmou Casri, čímž jsme navázali na prosincové VT. Testování poskytlo cenné údaje o aktuální fyzické připravenosti sportovců.

### **Hodnocení VT:**

Soustředění proběhlo dle domluveného plánu s osobními trenéry.

Kladně musím ohodnotit nasazení atletů a jejich přístup při tréninku.

Výborné počasí nám dalo možnost se naplno věnovat házení venku.

VT byl zakončen bez zdravotních problémů.

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

Při házení a technických cvičeních byla pořízena videodokumentace.

