

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Hod kladivem

Základní přehled

termín	24.1. – 28.1.2026
místo	Veletov
vedoucí	Lucie Plašilová

TOP SCM	5
Atlet SCM	1
Reprezentant	0

Na VT pozváni všichni atleti TOP SCM, omluvena pouze Eleni Chvostková – nemoc, ostatní se VT účastnili.

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

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

Výcvikový tábor byl plně hrazen z prostředků ČAS – pro atlety TOP SCM, Atlet SCM a jejich trenéry

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Výcvikový tábor byl zejména zaměřen na techniku hodů 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 také za přítomnosti některých osobních trenérů.
- Během soustředění proběhly také testy (rychlost a odrazy) a také speciální test hod kladivem na Zotočky a odhody koulí popředu a přes hlavu.
- 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)
- Odpolední tréninky – zaměřeny na rychlost a koordinaci, rozvoj silových schopností (kladen důraz na technické provedení) dále pak na rozvoj odrazových schopností
- Proběhly čtyři technické tréninky, dva rychlostní a odrazové a tři tréninky v posilovně (zaměřeno na obecné a speciální posilování)
- Na začátku soustředění proběhly testy, kde padlo plno osobních rekordů – během testů se atleti vzájemně hecovali
- Během tréninku atleti absolvovali gymnastické řady a také byla možnost míčových her
- Každý den po večeři proběhla regenerace (sauna, vířivka, ledovací bazén)

Hodnocení

Jak proběhl VT?

- Výcvikový tábor proběhl dle plánu a splnil očekávání. Dobré tréninkové podmínky – možnost využití vyhazovací haly, vnitřních prostorů pro házení – jsou zde umístěny dvě sítě na házení a venkovní vrhačský sektor. V areálu je také velká, velmi dobře vybavená posilovna. Regenerace proběhla každý den.
- Pozitivně hodnotím nasazení atletů a jejich přístup k tréninku, kde se mezi sebou hecují a tyto společné tréninky dostávají pak větší náboj.
- 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 zájmu o detailnější informace mě neváhejte kontaktovat.

