

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Hod kladivem

Základní přehled

termín	3.3. – 8.3.2026
místo	Veletov
vedoucí	Lucie Plašilová

TOP SCM	5
Atlet SCM	0
Reprezentant	0

Osloveni všichni atleti TOP SCM, omluvila se pouze Anežka Trhlíková – praxe ve škole. 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 TOP atlety SCM a jejich trenéry.

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. Trénink probíhal za přítomnosti i osobních trenérů. V rámci soustředění proběhly čtyři technické tréninky, dva rychlostní a odrazové a tři tréninky v posilovně zaměřené na obecné a speciální posilování
- Během soustředění proběhly také testy (speciální test na dvě otočky se závodním náčiním a odhody koulí, obecné testy - rychlost a odrazy).
- Na konci soustředění proběhl i oficiální závod v hodu kladivem, kde padly skvělé výkony

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
- Během VT atleti absolvovali gymnastické řady a míčové hry
- Každý den po večeri proběhla regenerace (sauna, vířivka, ledovací bazén) a na tři dny za námi přijela fyzioterapeutka, kterou každý z účastníků dle svých potřeb mohl využít.

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, venkovní vrhačský sektor a skvělá 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. 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.
- Závody 6.3.2026 Veletov – poprvé jsem v rámci soustředění uspořádala závody. Padl zde i neoficiální (nebyly zařazeny ve WA) limit pro ME U18 – Alena Matoušková – 66.32m. Téměř všichni si vytvořili osobní rekord. Kompletní výsledky na stránkách ČAS.
- Veškeré tréninkové plány z tohoto VT mají atleti v tréninkovém deníku. Pokud by měl někdo zájem, můžu vše předložit k nahlédnutí.

FOTKY



