

Zpráva z výcvikového tábora

Vrh koulí

Základní přehled

termín	03.03-08.03.2026
místo	Sport hotel Veletov
vedoucí	Prášil Ladislav

počet atletů celkem: 4

TOP SCM	1	Eliška Večeřová
Atlet SCM	2	Josef Dufek, Michaela Finkousová
Reprezentant		
Samoplátce	1	Tanya Kužmová

Omluvenky atletů TOP SCM: Filip Kappel – Přerušil kariéru

Petr Stehlík – Omluvil trenér z důvodu účasti na Krajském Vt.

počet trenérů/doprovodu celkem: 3

VT SCM	3	Ladislav Prášil, Jakub Héža, Marta Zachařová
--------	----------	--

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

Zaměření Vt: Fyzická kondice a zlepšení technické připravenosti

Výcvikový tábor byl realizován se zaměřením na komplexní rozvoj fyzické kondice a technické připravenosti atletů specializujících se na vrh koulí. Tréninkový proces byl strukturován s důrazem na rozvoj silových a rychlostně-silových schopností, koordinace a stability pohybového aparátu, při současném zkvalitňování a stabilizaci techniky vrhu koulí. Cílem přípravy bylo vytvoření optimálních výkonnostních předpokladů, prevence zranění a plynulý přechod do následujícího závodního období.

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Trénink zahrnoval:

Rozvoj silových schopností: Cílený rozvoj silových schopností, který byl koncipován s ohledem na specifické požadavky pro vrh koulí. Trénink zahrnoval jak celkové posilování hlavních svalových skupin (benchpress, dřep, mrtvý tah), tak i cvičení zaměřená na explozivní sílu a rychlostně-silové schopnosti (přemístění, trh, výraz), které jsou nezbytné pro optimální rozvoj a schopnosti vrhače.

Dynamická cvičení: Všeobecné odhody medicinbalem, jak ze stoje, tak ze sedu (od prsou, v rotaci atd.)

Rychlostní a plyometrické cvičení: Polohové starty, odrazy přes překážky, skok z místa, trojskok.

Stabilizační a kompenzační cvičení: Na posílení středu těla a prevenci zranění.

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 obtíže atletů, čímž podpořil bezpečný návrat sportovců k tréninku a prevenci zranění.

Stručný program Vt:

Úterý 3.3

Odpoledne: rozcvičení po cestě (atletická abeceda, překážková abeceda, gymnastika, odhody medicinbalem), Hra (volejbal)

Středa 4.3

Dopolední trénink: rozcvičení, atletická abeceda. Házení

Odpoledne posilovna: Základní cviky benchpress, přemístění, dřep. Doplnky na střed těla (Chůze s kotoučem do rotace, úklony, metronomy, plank, přímé břicho).

Čtvrtek 5.3

Dopoledne: Rozcvičení, protažení, atletická abeceda, překážková abeceda, Testy: 30m, odrazy: skok z místa, trojskok, troj žabák měření.

Odpoledne: Rozcvičení, protažení, gymnastika. Odhody bulinou 150x, hra 30min.

Pátek 6.3

Dopoledne: rozcvičení, atletická abeceda. Házení.

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Odpoledne: Posilovna základní cviky šikmý benchpress, trh, mrtvý tah (výraz). Rozpažky, zápažky.

Doplňky na střed těla: rotace s osou, rotace s kotoučem v sedě, přímé břicho, plank.

Sobota 7.3

Dopoledne: rozcvičení, atletická abeceda. Házení.

Odpoledne: rozcvičení, protažení, gymnastika, všeobecné odhody medicinbalem 200x, hra 30 min.

Neděle 8.3

Dopoledne: Rozcvičení, protažení, atletické abeceda, překážková abeceda, polohové starty 10x, násobené odrazy, kotníky. Vyklusání a závěrečné protažení.

Měřené ukazatele:

Jméno	30m (ručně)	Skok z místa	Trojškob	Trojžabák
Eliška Večeřová	4,13s	2,44m	7,43m	7,37m
Michaela Finkousová	4,19s	2,27m	6,59m	6,99m
Tanya Kužmová	4,03s	2,33m	7,36m	7,08m
Josef Dufek	3,72m	2,85m	8,70m	8,50m

Jméno	Koule pozadu	Koule popředu	Koule z místa	Koule Překrok	Otočka
Eliška Večeřová	17,59m	15,65m	12,82m	12,90m	13,20m
Michaela Finkousová	13,82m	13,60m	12,47m	12,50m	13,82m
Tanya Kužmová	14,83m	13,60m	11,37m	11,21m	12,65m
Josef Dufek	18,56m	16,17m	14,10m,	14,65	15,20m

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Porada se sportovci + testování:

Porada se sportovci (dohromady disk a koule): Během výcvikového tábora proběhla také porada se sportovci, během které se probíral rozbor ročního tréninkového cyklu, vysvětlení 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 výkonu a zásady správné výživy.

Testování: V průběhu výcvikového tábora proběhlo také testování, na kterém jsme se domluvili společně s OTD a šéftrenérem vrhů. Testy zahrnovaly: 30 m, skok z místa, trojskok, trojžabák. STU: koule pozadu, popředu, z místa, překrok, otočka. Testování poskytlo cenné údaje o aktuální fyzické připravenosti sportovců.

Hodnocení Vt:

Soustředění proběhlo s drobnými úpravami programu Vt. Přesun nedělního házení na sobotu, kvůli špatnému počasí.

Kladně musím ohodnotit nasazení atletů a jejich přístup při tréninku.

Během Vt jsem se snažil zaměřit na tréninkové nedostatky atletů, či nesprávné technické provedení některých cviků/cvičení a následné doporučení na odstranění chyb a osobní zkušenosti z pozice bývalého reprezentanta ve vrhu koulí.

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

