

Zpráva z výcvikového tábora

Vrh koulí

Základní přehled

termín	02.04-07.04.2026
místo	Sport hotel Veletov
vedoucí	Prášil Ladislav

počet atletů celkem: 6

TOP SCM	1	Eliška Večeřová
Atlet SCM	5	Josef Dufek, Michaela Finkousová, Šimon Kernaševič, Matthew Martin Cowan, Adéla Bucková.

Omluvenky atletů TOP SCM: Filip Kappel – Přerušil Kariéru.

Petr Stehlík – Byl osloven, trenér soustředění odmítl.

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.

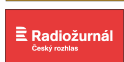
Generální partneři
Českého atletického svazu



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:

Čtvrtek 2.4

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

Pátek 3.4

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).

Sobota 4.4

Dopoledne: Rozcvičení, protažení, atletická abeceda, překážková abeceda, Testy: 30m a 20m letmo (buňky), odrazy: skok z místa, trojskok, trojžabák.

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

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Neděle 5.4

Dopoledne: rozcvičení, atletická abeceda. Házení.

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.

Pondělí 6.4

Dopoledne: rozcvičení, atletická abeceda. Házení.

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

Úterý 7.4

Dopoledne: Rozcvičení, protažení, atletické abeceda, Testování Casri.

Měřené ukazatele:

Jméno	30m (buňky)	20m letmo (buňky)	Skok z místa	Trojkok	Trojžabák
Eliška Večeřová	bolest kolene	x	x	x	x
Josef Dufek	4,10s	2,38s	2,82m	8,76m	8,70m
Michaela Finkousová	4,78s	2,66s	2,36m	6,64m	7,01m
Matthew Martin Cowan	4,17s	2,37s	2,45m	7,85m	8,10m
Šimon Kernaševič	4,29s	2,49s	2,51m	7,99m	8,36m
Adéla Bucková	4,35s	2,54s	2,29m	6,91m	x

Jméno	Popředu	Pozadu	Z místa	Překrok	Otočka/Sun
Eliška Večeřová	15,80m	17,80m	13,46m	13,60m	13,90m
Josef Dufek	17,25m	19,47m	15,05m	15,30m	16,43m
Michaela Finkousová	13,70m	14,28m	12,98m	13,85m	14,62m
Matthew Martin Cowan	16,33m	17,20m	14,70m	14,30m	16,00m
Šimon Kernaševič	17,38m	18,61m	14,22m	14,02m	14,20m
Adéla Bucková	15,45m	15,92m	13,45m	x	14,17m (sun)

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, 20m letmo, 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 podle předběžného plánu.

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.

Velmi pozitivně rovněž hodnotím spolupráci s trenéry pozvaných atletů, Jakubem Héžou a Martou Zachařovou. Oceňuji také jejich aktivní přístup, snahu zapojovat se do všech aktivit a ochotu pomáhat na bezproblémovém průběhu Vt. Děkuji.

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

