

# Zpráva z výcvikového tábora

## Hod diskem

---

### Základní přehled

termín	3.-8.3. 2026
místo	Sport hotel Veletov
vedoucí	Libor Malina

počet atletů celkem: 9

TOP SCM	<b>1</b>	Valenta Jan
Atlet SCM	<b>3</b>	Lomská Simona, Novotný Daniel, Turková Martina,
Reprezentant		
Samoplátce		

počet trenérů/doprovodu celkem: 3

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

#### **Pozvání atleti TOP:**

Valenta Jan-ANO

Kothánková Tereza- pozvaná omluvena nemoc

Málková Anna- pozvaná nevodný termín chce se více věnovat kladivu

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, přelety 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 fyzioterapeutku, která se starala o akutní zranění sportovců a zároveň předvedla ukázkové a protahovací cvičení s atlety.

## **Stručný program VT:**

### **Úterý 3.4.**

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

### **Středa 4.4.**

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

Odpoledne: posilovna. Hra (volejbal, nohejbal).

Protažení 15 min

- regenerace - 19:30 - 21:30

### **Čtvrtek 5.4.**

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



Odpoledne: Odhody bulinou 150x, Speciální technická cvičení, hra 30 min.

- regenerace - 19:30 - 21:30

#### **Pátek 6.4.**

Dopoledne: gymnastika, atletické abecedy, Technická cvičení-házení vrhačská hala

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

- regenerace - 19:30 - 21:30

#### **Sobota 7.4.**

Dopoledne: gymnastika, atletické abecedy, Technická cvičení-házení vrhačská hala

Odpoledne: Odhody medicinbalem a bulinou

- regenerace - 19:30 - 21:30

#### **Neděle 8.4.**

Dopoledne: závěrečná velká posilovna

**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.

**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. 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.

VT byl zakončen bez zdravotních problémů.



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

Při házení a technických cvičeních byla pořízena videodokumentace.

