



# Č E S K Ý A T L E T I C K Ý S V A Z

---

## C Z E C H A T H L E T I C F E D E R A T I O N

---

Diskařská 100, 169 00 Praha 6 - Strahov, Česká republika  
tel. : + 420 2 3335 5337, fax: + 420 2 5721 2432 , e-mail : atletika@atletika.cz  
IČO : 53 92 44, bankovní spojení : ČSOB , a.s. , č.ú. : 153150982/0300

### ZPRÁVA Z VÝCVIKOVÉHO TÁBORA:

**Sekce:** SCM - překážky

**Místo konání:** Hotel Sport, U Stadionu 9, 466 01 Jablonec nad Nisou,  
[www.hotelsportjablonec.cz](http://www.hotelsportjablonec.cz)  
vlastní tréninky a regenerace – atletická hala TJ Liaz Jablonec

**Datum konání:** 3.-5.1.2026

**Počet pobytových dnů:** 3 (vč. dne odjezdu a příjezdu)

**Počet účastníků:** 39 + 7x trenér

závodníci sekci SCM		Karolína	Schelle
Veronika	Siváková	Nicolas Antonio	Di Salvo
Filip	Šorban	Lea	Bradová
Johana	Prokešová	Eliška	Šormová
Vítek	Elsner	Aneta	Seberová
Martina	Ježková	Jaroslav	Černík
Marek	Převrátíl	Matouš	Pešík
Anežka	Svízelová	Michael	Udoenko
Julie	Chválová	Matyáš	Prokop
Patrik	Geist	Filip	Reischig
Rebeka	Picková	Nela	Vaničková
Barbora	Černovská	Matouš	Veleba
Jan	Kubák	Jiří	Marek
Jakub	Matoušek	Daniela	Mandíková
Anna	Ševčíková	Vojtěch	Vacata
Viktorie	Táčnerová	Barbora	Brožová
Ondřej	Ženíšek	Eliška	Jarošová
David	Lištvan	Nela	Hlaváčková
Vanesa	Krýslová	Jan	Knap
Dominik	Vířazka	Jiří	Vacek
Trenérské zajištění			
Veronika	Purmanová	Dana	Jandová
Tomáš	Purman	Petr	Šarapatka
Štěpán	Pobuda	Stanislav	Laciga
Gréta	Novotná		

**Sobota 3.1.2026** sraz účastníků v hotelu Sport cca ve 14:00 a první společný trénink od 15:30 v atletické hale v Jablonci nad Nisou. Po přivítání a představení jsme zahájili rozcvičkou s velkým důrazem na protažení a rozcvičení všech segmentů. V termínu 3.1. stejně jako v letech předchozích není shodná rovina připravenosti jednotlivých účastníků – někdo navazoval přímo na těsně předcházející VT speciální přípravy, někdo se teprve začal hýbat po vánočních prázdninách, z toho důvodu jsme zvolili „seznamovací trénink“ 3 série obratnostní a rytmická cvičení na 8mi překážkách za chůze + vždy 3x volná rovinka na uvolnění), účastníci byli rozděleni dle věku – pokročilí, již dříve zařazení v SCM ročníky 2007 a 2008 a začátečníci – ročníky 2009.

Jednotlivá cvičení byla řazena od nejjednodušších cvičení na obratnost a kloubní pohyblivost až po speciální cvičení překážkářská „na techniku“ švihová noha bočně, přetahová noha bočně, středem v závěru celého tréninku, už docházelo, zejména u mladších účastníků k pozorovatelným chybám nejen koordinace, ale i pozornosti.

Samotný závěr tréninkové jednotky pak bylo „vycvičení“ s prvky zdravotní tělesné výchovy....

**\*večer** po večeři – vzájemné představení jednotlivých účastníků VT s krátkou informací o vlastní sportovní historii a představě individuálních krátkodobých a střednědobých cílů – překvapivě pouze málo účastníků VT vědomě cílí na vrcholné mezinárodní akce typu ME U18 nebo MS U20 ???

hlavní večerní program pak „interaktivní povídání“ se sportovní psycholožkou a bývalou reprezentantkou na 400m a 400m.př. a několikanásobnou medailistkou z ME na 4x400m dospělých paní Zuzanou Bergrovou.

Téma – sportovní nejistoty, obavy z výkonu, rizika vrcholového sportu – případný kontakt:

<https://www.climbthemind.cz/>

**Neděle 4.1.2025** **Dopoledne:** zahájení tréninku v 10:00 s návštěvou dalšího spolupracujícího trenéra Martina Chyby z TJ Dukla Praha, nejprve společné rozcvičení – Rozklus, individuální protažení a rozcvičení a pak už vedené rozcvičení 2x kombiace sprinterských SBC (jedničky, dvojky, trojky atp.), s útoky do překážek zakončeno pak 3x Rovinka a dále:

účastníci rozděleni na dvě skupiny, skupina č.1. „krátkí překážkáři“ 2x 4 překážky na 5 kroků frekvenčně, 2x náběh na první na první překážku samostatně a 2x už řízený start na 1.překážku, dále pak „pyramida“ na krátkých překážkách s o 1 stopu zkrácenou mezerou – 2x do 2.překážky, 1x do 3.překážky + 2x do 4.překážky..... Vše pod dohledem 7mi párů trenérských očí s detailními rozbory provedení – Hlavní a nejdůležitější trénink celého VT;

skupina č.2. „dlouzí překážkáři“ pod vedením Petra Šarapatky – pokračování cvičení „útoků do překážky“ s detailním rozbohem co a jak přesné provedení s rytmickými cvičení na malých překážtičkách – 1.série na 3kroky 2xL + 2xP frekvenčně, 2.serie PEAK TRÉNIKU 4x na 4 plynulé kroky a závěr ve 3.sérii opět na 5kroků 2xL + 2xP frekvenčně, Zápis tréninku tedy 3x (2xL + 2xP rytmická cvičení na 6ti nízkých překážkách + pokračování metodické řady „útoků do překážky“

**Odpoledne** trénink opět zahájen v 15:30hod a hlavní proud - po náročném.dopoledni „jen“ lehký vyběhávací trénink Rozklus, Individuální rozcvičení a protažení a pak rovnou bez SBC 3x( 10min zpevňovačky, Daniny zvířátka + k tomu vždy 1'30min-2min- 1'min volné vyběhávací úseky s 2'min MCH) + závěr výklus a protažení....

\*vícebojařsky ladění překážkáři pak metodický trénink skoku vysokého pod vedením Štěpána Pobudy- vlastní trénink působil velmi vydařeným dojmem;

**Večer** dobrovolná návštěva skvěle zrekonstruované regenerační linky v Jablonci nad Nisou – sauna, vířivka, Knejpův chodníček, šlapačky – k překvapení trenérů využito z cca 60% zájmem ???

**Pondělí 5.1.2025** dopolední trénink předsunut už na 9:30 z důvodu požadavků na dřívější odjezdy lze

„samostatně“ trénink v hale, dle pokynů osobních trenérů- tento bod mi přijde vhodné udržet a dávat jako nabídku možnosti tréninku v hale i do příštích let- už tam máme požadavek od kluků na 5x300m.....

Řízené modely pak jsou **RV krátké překážky**, rozcvičení, SBC a rovinky a pak 3x60m 2' min int. úsilí 90% pak pauza 4' min a 80m rozkládaně po 20m a dále 4' min.int.a 2x100m na 98% s int.6' min (až 2.100m je peak tréninku) + výklus a protažení....

**RV dlouhé překážky** potom - stejné řízené rozcvičení, SBC a rovinky a pak delší RV 2x100m s 4' min.int. tempo 85%/7' min dlouhý int./2x150 na 90% a 95% s int.5' min.int./ dlouhý int.7' min a závěr 2x80m rozkládaně po 20m s int.4' min + výklus a protažení.

Případní zájemci tréninku dálky až po celý rozběh pod vedením Dany Jandové v polovině tréninku po doběhání překážkářů vystřídána Petrem Šarapatkou;

VT sekce SCM překážkových běhu Jablonec hala 2026 pak oficiálně zakončeno po obědě shrnutím VT – předáním hodnocení, ujištěním se, že se všichni dostanou v pořádku domů a nastíněním možností další spolupráce.....

