

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Sekce SCM oštěp

Základní přehled

termín	1.1.-.4.1.2026
místo	Veletov
vedoucí	David Sekerák

počet atletů celkem: **11**

reprezentanti SCM	10
atleti SCM	1
samoplátci	0

počet trenérů/doprovodu celkem: **5**

RTM	1	SG	0	další osobní trenéři	2
VT SCM	0	SpS	0	Fyzio	0
RSC	1	T SCM	0	Lékař	0

Výcvikový tábor byl kompletně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a doprovod, ostatní účastníci jeli jako samoplátci. Viz vyúčtování.

Zaměření výcvikového tábora

Na výcvikovém táboře v Třebíči v termínu 1.1. – 4.1.2025 se sešlo celkem 11 oštěpařů a 4 trenéři.

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Hlavní zaměření: Kontrola speciálních oštěpařských ukazatelů.

Testy: Skok z místa, Pětiskok, Hod rychlosti míčkem na radar, Hod medicinbalem (1/2 kg), Průtah – výkrut ramen, Zapažení ramen v leže, Shyb, odhod koulí vzad.

Obsah kempu: Hodnocení přípravy na konci přípravného období, průprava oštěpařských dovedností a techniky pohybu při odhodu.

První den byl věnován rozcvičení a mírnému posílení, které mělo účastníky připravit na plánované testování.

Po večeri proběhla společná porada, na které byl představen program VT a TS, seznam testovací baterie a také byla provedena kontrola tréninkových deníků. Všichni atleti byli dotazováni na průběh své přípravy a na míru, do které se jim daří aplikovat prvky z představeného RTC.

Od pátku se pozornost soustředila na samotné testování, které bylo rozloženo do dvou dnů tak, aby nenarušovalo tréninkový proces.

Mimo testování byl kemp zaměřen na oštěpařské dovednosti a zdokonalování techniky házení. K tomu byl využit nový tunel v Třebíči, který poskytl ideální podmínky pro komplexní práci. Velkým přínosem byla přítomnost olympioničky Petry Sičakové, která se aktivně zapojila do tréninku. Absolvovala kompletní tréninkovou jednotku s děvčaty a předávala jim své cenné zkušenosti. Její účast nejen účastníky motivovala, ale také obohatila kemp o praktické poznatky z vrcholové atletiky.

Hodnocení

Vyhodnocení testovací baterie poskytlo cenné objektivní vstupy pro individuální přípravu každého atleta. Výsledky byly konzultovány formou osobních pohovorů, během kterých trenéři s atlety analyzovali silné stránky a oblasti s potenciálem pro zlepšení.

Na základě analýzy byla jednotlivým sportovcům formulována konkrétní doporučení, zejména v oblasti rozvoje rychlostně-silových schopností a mobility ramenního pletence, které jsou pro oštěpařský výkon klíčové.

Osobní pohovory byly také využity k diskuzi o střednědobých a dlouhodobých tréninkových cílech, čímž získal každý atlet jasnější představu o své další cestě a potřebných krocích k růstu výkonnosti.

Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Generální partner
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

