



Stručná zpráva z VT Maďarsko

SKOK VYSOKÝ

Základní přehled

termín	5. 4. – 18. 4. 2026
místo	Nyíregyháza (HUN)
vedoucí	Svatoslav Ton

počet atletů celkem:

TOP SCM	7
atleti SCM	5
omluveno TOP SCM	1 (Oliver Syslo řádně omluven ze zdravotních důvodů)
samoplátci	9

počet trenérů/doprovodu celkem: 2/1

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

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, dále byl pobyt hrazen pro atlety VSCM, ostatní účastníci jeli jako samoplátci, nebo za úplného, či částečného příspěvku atletického klubu.

Zaměření výcvikového tábora

Cíl VT

Cílem VT byla zejména práce na technice skoků, rozvoj rychlosti, dynamické síly a skočnosti. VT byl koncipován jako výběrový, s cílem propojit nejlepší závodníky SCM, VSCM a reprezentace napříč věkovými kategoriemi, tak aby nadějní junioři mohli absolvovat tréninky s nejlepšími závodníky seniorské kategorie.

Rámcový obsah tréninků

- NE 5.4 – příjezd do destinace, ubytování, klus, rozcvičení, rovinky, strečink
- PO 6.4. – 1F) Průpravná cvičení skok vysoký 2F) Posilovna
- ÚT 7.4. – 1F) Odrazová cvičení 2F) Rychlost
- ST 8.4. – 1F) Volno 2F) Technika skoku vysokého
- ČT 9.4. – 1F) Posilovna – dynamická síla 2F) Běžecské úseky do 150m
- PÁ 10.4. – 1F) Průpravná odrazová cvičení pro skok vysoký 2F) Rychlost
- SO 11.4. – 1F) Volno 2F) Technika skoku vysokého
- NE 12.4. – 1F) Volno 2F) Volno
- PO 13.4. – 1F) Posilovna – dynamická síla 2F) Rychlost + horizontální odrazy
- ÚT 14.4. – 1F) Volno 2F) Technika skoku vysokého
- ST 15.4. – 1F) Běžecské úseky – RV 2F) Posilovna – core + odhody koulí
- ČT 16.4. – 1F) Rychlost, speciální odrazová cvičení 2F) Volno
- PÁ 17.4. – 1F) Obecná průpravná cvičení 2F) Technika skoku vysokého
- SO 18.4. – 1F) Obecná vytrvalost, odjezd domů

Hodnocení

Průběh VT

V termínu od 5. 4. do 18.4 2026 proběhlo výběrové soustředění skokanské sekce atletickém středisku v maďarské Nyíregyháze. Lokalita byla vybrána s ohledem na komplexní tréninkové možnosti ve středisku, které nabízí na jednom místě ubytování, atletický stadion, atletickou halu a regenerační zázemí.

Doprava na místo byla realizována osobními auty a vlakem.

Atletické středisko v Nyíregyháze je plnohodnotně vybaveno a k dispozici nám bylo vše potřebné atletické vybavení. V době našeho pobytu na atletickém stadionu a v hale trénovali pouze atleti z místního klubu, a tak bylo vždy dostatek prostoru a mohli jsme absolvovat veškeré tréninky dle připraveného rámcového plánu.

Atletům byl, po celou dobu VT, k dispozici vynikající fyzioterapeut Patrik Sedláček a určitě i díky jeho špičkové péči jsme nemuseli řešit žádné závažné zdravotní komplikace. Atleti mohli rovněž kdykoli využívat regenerační zázemí střediska, kde měli k dispozici saunu, kryoterapii, či vířivku.

Tréninky byly koncipovány jako převážně dvojfázové. Prioritou byly společné, technické a průpravné, skokanské tréninky. Jednotlivé atlety jsme natáčeli a následně jsme řešili individuální charakteristiky a specifika jednotlivých skokanů při video rozborech.



Denní režim byl nastaven následovně: 8:00 snídaně, 10:00 dopolední trénink, 12:30 oběd, 16:00 odpolední trénink, 18:30 večere.

Dle mého názoru soustředění proběhlo na výbornou. Všichni trénovali s vysokým nasazením a bylo vidět, že dobře zafungovalo sloučení seniorských reprezentantů s mládežnickými, když se vytvořil výborný kolektiv a tréninky byly motivační.

Doporučení

Atletické centrum NYAC lze určitě doporučit jako vhodnou lokalitu pro pořádání výcvikových táborů jak ve fázi obecné, tak speciální přípravy. Vedení centra bylo vždy připraveno plnit naše požadavky a ochotně nám vycházelo vstříc při organizaci VT. Letos byl pro VT zvolen časnější termín a počasí bylo o pár stupňů chladnější než v loňském roce. Vzhledem k zázemí střediska jsme ale odtrénovali vše podle plánu a počasí nás tedy nelimitovalo. Pro rok 2027 již byl předběžně rezervován termín VT v této lokalitě na 16.-30.4.

Pro osobní zhodnocení a diskusi ohledně tréninku a stavu připravenosti vašich svěřenců mě prosím neváhejte kontaktovat. Při osobním setkání můžeme podrobně rozebrat technické aspekty skoků vašich svěřenců, nebo mohu základní zaslat.

Svatoslav Ton

Reprezentační trenér mládeže

Tel: 774 266 880

Email: ston@atletika.cz







