

Zpráva z výcvikového tábora SCM – sekce horizontálních skoků, Nymburk 2026



| | |
|------------|---|
| Místo: | Nymburk |
| Ubytování: | Sportovní centrum Nymburk, Sportovní 1801, 288 02, Nymburk |
| Datum: | 4. – 6. 4. 2026 |
| Účastníci: | Sofie, Běbrová, Jan Gurecký, Nela Hrdličková, Tereza Kititi, Eliška Lacková, Yvona Szitášová, Matěj Šmejkal, Adéla Vágnerová, Petr Svoboda, Jiří Trnka, Eliška Jarošová, Jakub Matoušek, Nikol Horká, Jolana Mitysková, |
| Trenér: | Stanislav Laciga, Pavel Duffek, Jiří Kliner, Petr Šarapatka a Dominik Holub |

VT se zúčastnilo celkem 14 atletů. Pozváni byli i jejich osobní trenéři. Bohužel se většina trenérů omluvila, nejčastěji kvůli pracovním povinnostem. VT jsem naplánoval přes víkend v období velikonočních svátků. I když byli pozváni, VT se nezúčastnili Adriana Gýnová, Jiří Hlavinka, Radka Jiříková a Kevin Vollebregt. Lída Komorná se omluvila z důvodu kolize s klubovým soustředím.

Atleti trénovali pod vedením zúčastněných trenérů. Zaměřili jsme se na rozvoj techniky skokanských disciplín, odrazové síly a rychlosti.

Ubytování a stravování bylo ve Sportovním centru ČUS, které je už mnoho let na vysoké úrovni. Výběh jídel byl dostatečný.



Tréninkové podmínky byly standardní, i když se v tomto termínu na VT setkala více atletů z různých skupin. Měli jsme možnost trénovat na atletickém stadionu, tunelu a na umělém trávníku.

Regenerace byla zajištěna každý den vždy 1,5 hod v teplém bazénu s perličkami, bazénu nebo v sauně.

VT proběhl bez zranění a jakýchkoli kázeňských přestupků. Všem atletům a také trenérům bych chtěl poděkovat za bezproblémový průběh celého pobytu. Velmi oceňuji vaše nasazení, s kterým jste přistupovali k tréninku. I když se jednalo jen o 4 společné tréninky, věřím, že toto setkání mělo smysl. Těším se na další setkání během sezony a na další společné akce.

Přehled tréninků

Sobota 4. dubna 2026

V 15:00 hodin jsme se sešli k prvnímu tréninku, kde jsme měli na programu rozcvičení.

- Rozcvičení na úseku 30 m, kde byly umístěny kloboučky 10 m od sebe. Atleti na této vzdálenosti prováděli běžeckou abecedu – 10x s meziklusem zpět (např: skip + lift, lift + zakopávání, lift levou nohou a skip pravou atp.
- Imitační cvičení „Francouzi“ – 12x na úseku s kloboučky vzdálenými 10 stop
- Technika odrazu v klusu na úseku 40 m přes nízké překážky (zaměřeno na správnou techniku odrazu) 3x5
- Na závěr protažení

Neděle 5. dubna 2026

Dopoledne jsme měli v plánu provádět techniku skoku do dálky z vyvýšeného místa z 6 a 8 kroků

- Rozklusání – 1000 m, Rozcvičení samostatně 15 min, SBC a SOC – 10x30 m
- R – 4x60 m
- „Francouzi“ 4+4+4 přes 5 značek
- Technika skoku do dálky do doskočiště z bedýnky z jednoho, 2, 4 a 6 kroků
- Technika skoku do dálky z 8 kroků

Odpoledne jsme se sešli na umělém trávní

- Po protažení jsme vytvořili 2 družstva, která hrála frisbee 15 min.
- „Kanadská“ rozvíčka 10x na vzdálenosti 30 m
- Starty z různých poloh se zaměřením na koordinaci a reakci – 12x30 m
- Vyběhání rovinkami.

Po večeri jsme měli v učebně rozbor dopoledního tréninku. Poté byla regenerace v sauně, plaveckém bazénu nebo v bazénku s perličkami.

Pondělí 6. dubna 2026

Dopoledne jsme měli závěrečný trénink zaměřený na vyběhání.

- Trénink jsme zahájili rozcvičením na hřišti s umělým trávnikem
- Rozcvičení 15 min. a poté SBC a SOC 10x30 m

Poté jsme se přesunuli do lesoparku.

- Úseky ve skupině 3x (60 – 70 – 50 s) s mezichůzí 2 min. Po sérii pauza 5 min.

Fotky



Zapsal: Stanislav Laciga