

Zpráva z výcvikového tábora

Hod diskem

Základní přehled

termín	24.1.-28.1. 2026
místo	Sport hotel Veletov
vedoucí	Libor Malina

počet atletů celkem: 9

TOP SCM	1	Valenta Jan
Atlet SCM	2	Dvorščáková Viktoria, Lomská Simona
Reprezentant		
Samoplátce		

počet trenérů/doprovodu celkem: 3

VT SCM	1	Libor Malina, Petr Valenta Lomská Lucie-samoplátce
--------	----------	---

Pozvaní atleti TOP:

Valenta Jan-ANO

Kothánková Tereza- omluvena z důvodu školy

Málková Anna- nekomunikovala ani trenér

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, přeazy 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 fyzioterapeuta po dobu jednoho dne, který se staral o akutní zranění sportovců a zároveň předvedl ukázkové a protahovací cvičení s atlety.

Stručný program VT:

Sobota 24.1.

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

Neděle 25.1.

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

Odpoledne: posilovna. Hra (volejbal, nohejbal).

Protážení 15 min

- regenerace - 19:30 - 21:30

Pondělí 26.1.

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



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

- regenerace - 19:30 - 21:30

Úterý 27.1.

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

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

- regenerace - 19:30 - 21:30

Středa 28.1.

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

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.