

Zpráva z výcvikového tábora

Vrh koulí

Základní přehled

termín	24.1-28.1.2026
místo	Sport hotel Veletov
vedoucí	Prášil Ladislav

počet atletů celkem: 5

TOP SCM	3	Pavel Stehlík, Filip Kappel, Eliška Večeřová
Atlet SCM		
Reprezentant		
Samoplátce	2	Šimon Kernaševič, Josef Dufek

počet trenérů/doprovodu celkem: 2

VT SCM	2	Ladislav Prášil, Jakub Héža
--------	----------	-----------------------------

Výcvikový tábor byl plně hrazen z prostředků ČAS pro TOP atlety včetně trenérů.

Zaměření Vt: Fyzická kondice a zlepšení technické připravenosti

Výcvikový tábor byl realizován se zaměřením na komplexní rozvoj fyzické kondice a technické připravenosti atletů specializujících se na vrh koulí. Tréninkový proces byl strukturován s důrazem na rozvoj silových a rychlostně-silových schopností, koordinace a stability pohybového aparátu, při současném zkvalitňování a stabilizaci techniky vrhu koulí. Cílem přípravy bylo vytvoření optimálních výkonnostních předpokladů, prevence zranění a plynulý přechod do následujícího závodního období.



Trénink zahrnoval:

Rozvoj silových schopností: Cílený rozvoj silových schopností, který byl koncipován s ohledem na specifické požadavky pro vrh koulí. Trénink zahrnoval jak celkové posilování hlavních svalových skupin (benchpress, dřep, mrtvý tah), tak i cvičení zaměřená na explozivní sílu a rychlostně-silové schopnosti (přemístění, trh, výraz), které jsou nezbytné pro optimální rozvoj a schopnosti vrhače.

Dynamická cvičení: Všeobecné odhody medicinbalem, jak ze stoje, tak ze sedu (od prsou, v rotaci atd.)

Rychlostní a plyometrická cvičení: Polohové starty, odrazy přes překážky, skok z místa, trojskok.

Stabilizační a kompenzační cvičení: Na posílení středu těla a prevenci zranění.

Technická cvičení + házení: Technické řady s medicinbalem se zaměřením na správné technické provedení a samotné vrhy koulí.

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, který se staral o akutní obtíže atletů, čímž podpořil bezpečný návrat sportovců k tréninku a prevenci zranění.

Stručný program Vt

Sobota 24.1

Odpoledne: ABC, překážková abeceda, gymnastika 15 min, medicinbaly (rotace, od prsou, aut v leže), Volejbal 30 min.

Neděle 25.1

Dopoledne: ABC, překážková abeceda, rovinky 40 m 4x

Nácvik techniky vrhu koulí do sítě: finální fáze odhodu, z místa, z půl otočky a otočkou.

Odpoledne: Kruhový trénink posilovna 13 stanovišť 4 kola

Test: hloubka předklonu

Protažení 15 min

Pondělí 26.1

Dopoledne: Trénink

Testy: přitahy na hrazdě, počet angličáku za minutu, kliky počet, plank.

Polohové starty 14x, Hra 30 min.



Odpoledne: Odhody bulinou 150x, hra 30 min.

Úterý 27.1

Dopoledne: ABC, překážková abeceda, technika na překážkách, gymnastika

Nácvik techniky s medicinbalem, z místa, půl otočka, otočka

Odpoledne: Kruhový trénink 14 stanovišť, hra

Středa 28.1

Dopoledne: Rozklus, abc do kopců, 14x výběh kopců.

Porada se sportovci + trénink v Praze:

Trénink pod vedením Petra Stehlíka: V rámci výcvikového tábora proběhl společný trénink pod vedením Petra Stehlíka. Trénink začal atletickým rozcvičením, následovala překážková abeceda a pokračovalo se na nácvik techniky s medicinbalem. Celý trénink byl dobře strukturovaný, přínosný a umožnil nám prakticky aplikovat nabyté znalosti a dovednosti. Tréninku se také zúčastnili osobní trenéři Pavel Novosád (trenér Adély Buckové) a Jan Petružálek (trenér Báry Polívkové).

Porada se sportovci (dohromady disk a koule): 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 výkonu a zásady správné výživy.

Testování: V průběhu výcvikového tábora proběhlo také testování, na kterém jsme se domluvili společně s OTD a šéftrenérem vrhů. Testy zahrnovaly: člunkový běh, aut medicinbalem (3 kg/2 kg), hloubku předklonu, maximální počet kliků, počet angličáků za 1 minutu, plank na 2 minuty a hodnocení gymnastiky. Testování poskytlo cenné údaje o aktuální fyzické připravenosti sportovců. Výsledky zde:

Jméno	Výška	Váha	Člunkový běh 4x10m	Aut 3kg/2kg	Hloubka předklonu	Přítahy na hrazdě	Kliky max. počet	Počet angličáku za 1min	Plank 2min	Gymnastika
Jabůrek František	186cm	108kg	9,61s	12,80m	18cm	6	52	28	1	1
Srnka Sebastien	x	x	Vyvrtnutý kotník	x	x	x	x	x	2	3
Kernaševič Šimon	202cm	97kg	9,45s	11,20m	8cm	18	40	26	1	2
Dufek Josef	185cm	83kg	8,92s	14,10m	14cm	10	39	30	1	3
Cowan Matthew	182cm	82kg	8,76s	12,90m	13cm	12	42	30	1	1
Jarolímek David	194cm	105kg	Bolest kolena	14,15m	12cm	7	x	x	1	2
Otta Vojtěch	184cm	96kg	8,92s	16,90m	5cm	9	44	33	1	1
Novotný Dan	185cm	88kg	8,95s	15,10m	5cm	13	51	27	1	1
Forejt Pavel	188cm	103kg	Bolest kolena	13,60m	11cm	8	39	21	1	2
Machová Karolína	171cm	74kg	9,20s	16,10m	17cm	nevolnost	nevolnost	nevolnost	1	1
Polívková Bára	176cm	80kg	9,30s	10,20m	20cm	nevolnost	nevolnost	nevolnost	1	1
Bucková Adéla	178cm	70kg	Bolest kolena	11,30m	3cm	1	25	24	1	2
Grabovská Viktorie	177cm	70kg	9,23s	10,80m	15cm	3	30	28	1	2

Hodnocení Vt:

Soustředění proběhlo s drobnými úpravami programu Vt.

Kladně musím ohodnotit nasazení atletů a jejich přístup při tréninku.

Došlo k jednomu lehkému zranění, a to vyvrtnutí kotníku.

Během Vt jsem se snažil zaměřit na tréninkové nedostatky atletů, či nesprávné technické provedení některých cviků/cvičení a následně doporučení na odstranění chyb a osobní zkušenosti z pozice bývalého reprezentanta ve vrhu koulí.