

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Sekce SCM oštěp

Základní přehled

termín	22.3.-5.4.2022
místo	Monte Gordo Portugalsko
vedoucí	David Sekerák

počet atletů celkem: **11**

reprezentanti SCM	4
atleti SCM	3
samoplátcí	4

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

RTM	1	SG	0	další osobní trenéři	3
VT SCM	0	SpS	0	Fyzio	0
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

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

Zaměření výcvikového tábora

Cílem VT bylo zdokonalení kondiční, a hlavně technické přípravy mladých oštěpařů na letní sezonu 2022. V tomto období se klade všeobecně důraz na technickou přípravu a zvládnutí techniky samotného hodu oštěpu. Zvládnutí techniky odhodu ze zkráceného i z plného rozběhu, dále na rozvoj vrhačské výbušnosti, sprinterské přípravy a velmi potřebné regenerace.

Pro rozvoj vrhačské výbušnosti jsme plně využili sektorů na kouli, kde atleti odhazovali kouli vzad přes hlavu a vpřed. V rámci jedné tréninkové jednotky proběhlo i testování těchto ukazatelů. Dále jsme na rozvoj výbušnosti a zdokonalení prvků odhodové techniky použili hody plnými míči (medicinbaly). Na zlepšení své techniky výbušnosti atleti pracovali i formou různých soutěží. Pozornost byla věnována rovněž posilování trupu.

Pro rozvoj silových schopností byla k dispozici výborně vybavená posilovna, a to jak pro všeobecné posilování, tak i pro speciální posilovací cvičení.



Trénink v posilovně se soustředil u mladších ročníků na cviky s využitím vlastní váhy, kliky na bradlech, shyby na hrazdě s různým způsobem úchyty, dále na cviky s medicinbalem (speciální odhody medicinbalu z různých poloh). Speciální posilovna, trh, přemístění, pullover, variace dřepů atd. Nechybělo ani cvičení s gumovými expandéry, se kterými atleti prováděli imitační cvičení pro hod oštěpem.

Jedním z klíčových prvků přípravy na tomto soustředění byl nácvik odhodu oštěpu, kde se trénink soustředil na klíčovou část samostatného hodu oštěpem, dokončení odhodu a na cyklickou a acyklickou část rozběhu. Velmi cenným přínosem byly vzájemné konzultace trenérů, ve kterých si přímo na hřišti při nácviků odhodů vyměňovali své poznatky a postřehy z provádění tréninkových hodů. Využity byly i možnosti videotechniky, následného rozboru prvků odhodu při poledním odpočinku atd. Klíčovou roli zde sehrál vedoucí trenér sekce oštěpu.

Pro sprinterskou přípravu jsme využili speciální běžecká cvičení (sprinterská abeceda), starty z bloků, rozcvičení na překážkách s využitím oštěpu, překážkový běh, zdokonalování techniky běhu pomocí přeběhů přes kloboučky a výběhy do mírného svahu.

Pro zdokonalení odrazových schopností a zlepšení práce kotníků nám stadion nabídl řadu cvičebních možností. Pro odrazová cvičení jsme využili rovněž cvičení s vlastní vahou, jako dřep s výskokem, výskok po seskoku na bednu, a další skokanská cvičení (žabáky, metkalfy, trojskok, švihadlo apod.). Rovněž jsme využili písčiny podklad na pláži.

Z běžecké průpravy byly jako pomocný prostředek používány běžecké úseky do 120 m, běhané v kombinaci se skokanskými cvičeními a rovněž více kilometrové úseky, běhané formou fartleku. Fartlek, používaný rovněž jako regenerační prostředek, jsme doplnili jízdou na kolech na stadion, vzdálený cca 2 km od místa ubytování.

Dva týdenní mikrocykly proběhly formou dvoufázových tréninků, završených regeneračními půldny a plaváním v moři. Součástí regenerace po psychicky náročném dvoufázovém tréninku byla i celodenní návštěva historického města jižního Španělska Sevilly, kde si sportovci i jejich doprovod prohlédli krásné historické památky. Pro rozšíření regenerace jsme rovněž využili stolů na stolní tenis. Trénink byl také doplňován gymnastickými prvky. Pozornost byla věnována rovněž CORE cvičením, napomáhajícím celkovému zpevnění těla závodníků, a zabraňujícím možným zraněním.

Hodnocení

Stadion nejen svým vybavením v posilovně, ale i odhodovými loukami zcela pokryl požadavky sportovců. Na velmi vysoké úrovni bylo rovněž ubytování v hotelu Yellow, včetně stravování (švédské stoly), nabídku bazénu, posilovny a vysoký standard sociálního zařízení.

Výcvikový tábor zcela splnil očekávání a velkým dílem přispěl k dovršení půlroční přípravy mladých oštěpařů. Jejich příprava bude kontinuálně pokračovat na domácích stadionech a již se koncentrovat na blížící se atletickou sezónu.

Fotky



