

# Stručná zpráva z výcvikového tábora

## VRHY A HODY



### Základní přehled

|         |   |
|---------|---|
| termín  | 28.3.2022 – 11.4.2022, 18.3.2022 – 31.3.2022          |
| místo   | Španělsko – Alicante (Altea)                          |
| vedoucí | Malina Libor (disk, koule), Plašilová Lucie (kladivo) |

počet atletů celkem: **12**

|                   |          |
|-------------------|----------|
| reprezentanti SCM | <b>6</b> |
| Atleti SCM        | <b>3</b> |
| Reprezentant      | <b>2</b> |
| Bez zařazení      | <b>1</b> |

počet trenérů/doprovodu celkem: **3**

|        |          |       |          |                      |          |
|--------|----------|-------|----------|----------------------|----------|
| RTM    | <b>2</b> | SG    | <b>1</b> | další osobní trenéři | <b>0</b> |
| VT SCM | <b>0</b> | SpS   | <b>0</b> | Fyzio                | <b>0</b> |
| RSC    | <b>0</b> | T SCM | <b>0</b> | Lékař                | <b>0</b> |

Výcvikový tábor byl plně hrazen z prostředků ČAS pro reprezentanty SCM a dospělé reprezentanty, ostatní účastníci jeli jako samoplátci nebo s příspěvkem SCM podle určení reprezentačního trenéra mládeže.

## Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Výcvikový tábor byl zejména zaměřen na techniku dané disciplíny (kladivo, koule, disk) – individuálnější přístup k nácviku techniky. Dále na rozvoj silových, rychlostních, odrazových a koordinačních schopností.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Atleti byli rozděleny do tří skupin – Lucie Plašilová – 4 atleti (kladivo, disk), Libor Malina - 5 atletů (disk, koule), Vladimír Lindovský – 3 atleti (koule)
- Dopolnední tréninky byly zaměřeny na nácvik techniky (technické řady, imitace, individuální přístup)
- Odpolední tréninky – zaměřeny na rychlost a koordinaci, rozvoj silových schopností (kladen důraz na technické provedení) dále pak na rozvoj odrazových schopností
- Každý den před večerí proběhla regenerace (sauna, vířivka, ledovací bazén, bazén)

## Hodnocení

Jak proběhl VT?

- Výcvikový tábor proběhl dle plánu a splnil očekávání. Vynikající tréninkové podmínky, dobré počasí - teplota se pohybovala v rozmezí 15-23 stupňů celsia. Regenerace proběhla každý den. Musíme vyzdvihnout vysokou kvalitu stravy. Velké pozitivum přinesla i účast dvou reprezentantů z dospělé sekce, kteří trénovali společně s mládeží.
- Pozitivně hodnotíme nasazení atletů.
- Proběhli individuální konzultace v oblasti techniky, obecného tréninku, ale také stravování.

Doporučení, zajímavosti...

- Byla dána doporučení na co se zaměřit.
- Negativně hodnotíme nezařazování testování v rámci tréninkové jednotky u některých zúčastněných atletů – nemají přehled (jelikož netestují) o svých tréninkových parametrech (rychlost, odhody, odrazy, posilovna).
- Osobním trenérům je k dispozici video rozbor z házení a tréninkový plán

V případě zájmu o detailnější informace z výcvikového tábora se neváhejte obrátit na reprezentační trenéry mládeže dané sekce.

## Fotky





