

Zpráva z testovacího srazu

Skoky

termín	02– 03. 01. 2024
místo	Ostrava, atletická hala, Hotel Puls
vedoucí	Milan Kovář

Základní přehled

počet atletů celkem: **28**

TOP SCM	4
atleti SCM	23
samoplátci	1

počet trenérů/doprovodu celkem: **8**

RTM	2	SG	0	další osobní trenéři	6
VT SCM	0	SpS	0	Fyzio	0
RSC	0	T SCM	0	Metodik	0

Výcvikový tábor byl hrazen pro všechny členy SCM a jejich trenéry

Zaměření testovacího srazu

Testování závodníků, individuální rozbor techniky.

Testování proběhlo ve dvou tréninkových jednotkách, v úterý odpoledne a ve středu dopoledne. Skokané disciplín dálka, výška, trojskok měli společné odrazové testy – desetiskok z místa, odrazy pětiskok po jedné noze z místa ON a NN, dále rychlostní disciplíny – 50 m PVS (30 m letmo), 150 m a doplňkové testy – shyby, vznosy. Atleti absolvovali také několik specifických testů podle jejich hlavní disciplíny:

Dálkaři (Dálka z 6 kroků a 10 kroků po ON)

Výškaři (Flop sounož, Nůžky ze 4 kroků, Flop ze 4 kroků)

Trojskokani (Dálka z 6 kroků ON a NN, Odrazy pětiskok ze 6 kroků ON)

Hodnocení

TS proběhl bez větších zdravotních problémů. Kázeňské, nebo jiné problémy nebyly. Nasazení atletů a jejich motivace k maximálnímu výkonu byly příkladné a spolupráce osobních trenérů při realizaci testů pomohla zvládnout vše bez problémů. V případě zjištění chyb v technickém provedení jednotlivých testů byl atletům a jejich trenérům doporučen správný metodický postup k jejich nápravě.

Nedostatky byly jen po technické stránce. Nepodařilo se změřit test 50 m (30 m letmo) z důvodu poruchy zařízení, které propojuje fotobuňky. Z testu 50 m jsou k dispozici jen výsledky z posledních 10-ti metrů testu, tedy 10m letmo v plné rychlosti kde jsme vyhodnotili data ze zařízení **Optojump**. V tabulce jsou výsledky doplněny jako maximální běžecká rychlost (max. v(m/s)). Tento výsledek je potřeba brát s rezervou, protože mnozí závodníci, kteří nemají přístup do haly kde jde běhat v tretrách v max. rychlosti min. 50m úseky (nemají zásobu rychlostí vytrvalosti) byli v nevýhodě, protože udržet max. rychlost mezi 40 až 50m běhu není jednoduché. Platí to především pro dorostence a dívky. Další data z Optojumpu pošlu trenérům na vyžádání.

Testování skokanské sekce:2. - 3 .1. 2024 Ostrava

Seznam testovaných			společné skokanské testy				speciální testy			Obecné testy				
			max.V	5-skok	5-skok	10-skok	dálka z 6 kr.	dálka z 10 kr.		koule vzad	150m z VS	shyby	vznosy	
			m/s	po ON	po NN	střídavě								
Matura	dálka	2005	9,67	16,29	15,26	31,34	590	645			15,09	17,0	20	14,5s
Meindlschmid	dálka	2006	10,15	15,16	14,05	32,28	560	629			16,01	16,1	13	14,9s
Mičke	dálka	2005	9,48	14,77	14,66	31,13	591	654			17,17	17,4	14	13,8
Nos	dálka	2007	9,94	13,64	13,45	28,37	539	562			15,79	16,9	13	12,3
Velechovský	dálka	2007	9,39	14,16	13,05	28,51	563	575			15,20	17,4	13	14,3s
Veselý	dálka	2008	8,86	14,05	13,60	28,28	520	560			14,36	18,3	15	16,5s
Winkler	dálka	2006	10,00	15,11	14,16	30,16	570	633			18,94	17,3	18	13,5s
Holubnich	dálka	2008	8,88	14,15	14,10	29,19	515	535			14,83	19,0	13	12,7s
Hrdličková	dálka	2008	8,53	11,65	11,99	24,39	450	497			12,29	-	4	5x
Košťálová	dálka	2008	8,58	-	-	25,41	440	483			11,64	19,2	2	4x
Pohunková	dálka	2008	8,67	12,14	12,05	24,74	458	493			13,90	19,6	2	12,9s
							Dá z 6k ON	Dá z 6k NN	5skok ze 6kr		koule vzad	150m z VS	shyby	vznosy
Bílek	3skok	2006	8,78	14,70	14,25	30,66	524	501	18,26		14,72	18,4	8	4x
Bóhm	3skok	2006	9,20	15,53	15,38	32,60	540	510	18,89		13,85	18,2	12	19,0
Čížek	3skok	2006	9,12	14,46	14,58	31,34	536	506	18,65		14,66	17,8	13	5x
Motl	3skok	2007	9,31	15,23	15,01	32,07	549	523	-		18,13	17,3	17	15,5
Pekař	3skok	2005	-	14,90	14,37	31,06	517	495	-		16,95	-	15	13,6
Bébrová	3skok	2007	8,14	13,28	13,05	27,05	466	434	15,73		11,44	19,6	10	13,6
Skopálková	3skok	2006	8,29	12,86	12,49	27,16	445	464	16,89		13,71	20,3	7	15,8
Vodičková	3skok	2005	8,35	12,93	11,96	26,24	473	454	15,60		14,60	20,2	5	12,4
							flop z místa	nůžky ze 4 kr.	flop ze 4 kr.		koule vzad	150m z VS	shyby	vznosy
Elsner	výška	2007	9,01	13,72	12,69	30,80	142	174	183		14,50	18,7	9	17,0s
Havrda	výška	2008	9,03	13,96	14,22	28,57	150	158	179		14,10	18,4	14	19,0s
Petrík	výška	2007	9,09	14,32	14,16	29,13	134	158	170		15,10	18,2	13	15,0s
Syslo	výška	2007	9,18	14,00	14,37	32,32	154	174	186		17,80	18,3	8	16,7s
Tomášek ("22")	výška	*2004	-	-	-	-	154	185	192		18,80	-	11	14,9s
Zajíček	výška	2008	-	14,70	13,38	31,63	154	162	165		16,00	-	10	5x
Hrbáčová	výška	2007	8,28	12,52	11,62	25,04	135	151	170		12,00	20,2	52s	7x
Cajthamlová	výška	2007	8,39	11,61	12,06	24,63	129	145	161		13,35	20,4	61s	8x
Černocká	výška	2005	8,31	12,16	12,24	28,20	132	148	170		13,15	19,4	2	14,50s
Tomanová	výška	2007	8,41	12,63	12,05	25,28	132	151	167		10,70	20,4	2	2x







