

## Testovací sraz SCM Zlínského, Olomouckého a Jihomoravského kraje

Místo: Ostrava – Vítkovice, atletická hala  
Datum: 15. – 17. 11. 2019  
Počet účastníků: 66 sportovců a 10 trenérů  
Trenéři: SCM Zlínský kraj - Laciga, Večerková, Vojtek  
SCM Jihomoravský kraj – Nezdařilová, Malysa, Hajzler, Novák Martin  
SCM Olomoucký kraj – Rakowski, Novotný, Vykydal



Pátek 15. 11. 2019

I když byl sraz účastníků naplánován na 12. 00 hod, tak většina přijela už dříve. Ubytování celé skupiny proto proběhlo hladce. Testovací sraz jsme oficiálně zahájili obědem, při němž se všichni účastníci seznámili s programem.

V 15 hodin jsme se sešli v hale a po dvacetiminutovém rozcvičení jsme zahájili hlavní část této akce – obecné testování. Nejdříve všichni zúčastnění splnili běžeckou část – běh na 20 m z PS a pak také letmou třicítku. Poté jsme se rozdělili na dvě přibližně stejné skupiny. Jedna plnila skokanské testy (dálku z místa a desetiskok) a druhá test v hodů plným míčem a odhod koulí přes hlavu, čímž jsme tuto část testování ukončili.

V 18 hodin byla večeře. Poté, jedna skupina absolvovala v prostorách sportovní haly přednášku první pomoci zaměřenou také na úrazy ve sportu, kterou si připravil trenér Laciga. Druhá skupina se seznamovala v prostorách konferenční místnosti hotelu s projektem I Run Clean, který představila trenérka Alena Nezdařilová.

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Sobota 16. 11. 2019

Dopolední trénink začal v 10 hodin. Všichni se společně rozcvičili. Po rozcvičení jsme přešli k dokončení obecného testování – test flexibility. Poté jsme se rozdělili na skupiny.

- Vrhácká skupina, pod vedením trenérky Šárky Večerkové, rozvíjela dynamickou sílu formou odhodů medicinbalů. Cvičení bylo pestré a dokázalo zapojit snad všechny svalové skupiny. Během dopoledne udělali všichni zúčastnění 150 až 170 odhodů.
- Překážkáři pod vedením Zdeňka Rakowskeho a Lukáše Vojtka se nejdříve rozcvičili v chůzi a dynamické chůzi formou různých přechodů, prolézaček, kde vždy za poslední překážkou následovalo vyběhnutí do 20 m, či jiná forma akceleračního cvičení. Pak všichni přebíhali nízké překážky na pětikrokový rytmus na trati 60 m se zaměřením především na správnou techniku přechodu. Nejdříve z obou stran překážek, a pak také středem. Na závěr si všichni chlapci měli možnost přeběhnout, někteří poprvé v tomto přípravném období, i dorosteneckou výšku překážek.
- Skokanská skupina, kterou vedla Alena Nezdařilová a Jirka Malysa, se nejdříve rozcvičili formou různých výškařských odrazů přes nízké překážky. Pak se přesunuli do výškařského sektoru. Tady všichni překonávali laťku nejdříve stylem „núžky“ a později také závodním způsobem z krátkého rozběhu.
- Druhá skupina, o kterou se staral Jirka Hajzler, se nejdříve rozcvičila gymnastickými prvky na tyčářském doskočišti, kdy na závěr prováděli gymnastiku i s rozběhem, nebo také s odrazy přes překážky různé výšky. Poté využili schodiště tribuny atletické haly k frekvenčním výběhům a odrazům.
- Běžecká skupina byla nejpočetnější. Na tréninku se podíleli trenéři Tomáš Vykydal, Robert Novotný a Martin Novák. Nejdříve se všichni zahřáli koordinačním cvičením a pak také frekvenčními přeběhy v pásmech, nebo i žebříku vždy zakončené výběhem do 20 m. Trénink zakončili protahovacím a posilovacím cvičením ve dvojicích.


 Generální partner  
 Českého atletického svazu


Oficiální partneři Českého atletického svazu



Odpolední trénink byl zaměřený běžecky. Znovu jsme se rozdělil na skupiny.

- Vrhačská skupina se pod vedením Šárky Večerkové zaměřila na krátké běžecké úseky formou člunkového běhu.
- Skupina běžců pod dohledem trenérů Tomáše Vykydala a Lukáše Vojtka využila příznivého počasí, které panovalo a odběhala úseky 2x (4x500 m) venku na rozvíčovací stadionu. První sérii běhali s pauzou 1 min. a druhou šli s meziklusem 100 m. Časy se pohybovaly v první sérii 1:40 – 1:45 min a v druhé sérii 1:45 – 1:50 min. Pauza mezi sériemi byla 5 min.
- Druhá skupina běžců, složená převážně ze sprinterů do 200 m, skokanů a překážkářů, se nejdříve důkladně rozvíčila pod dohledem Zdeňka Rakowskeho a Roberta Novotného. Do rozvíčení vložili i prvky akrobacie na výškařském a tyčkařském doskočišti. Samozřejmostí byla také speciální běžecká cvičení. Po krátké přestávce pak následovaly, pod vedením ostatních trenérů dvě série úseků 100-150-200-150-100 m, při kterých se celá velká skupina rozdělila na pět menších. Čas odpočinku mezi úseky byl 3 minuty a mezi sériemi 6 minut. Rozmezí měřených časů bylo:  
u chlapců - 100 m 12.0 až 13.4 s 150 m 18.9 až 23.5 a 200 m 28.0 až 31 s  
u děvčat - 100 m 14.4 až 15.2 s 150 m 23.3. až 24.1 a 200 m 31.5 až 34 s.



Večer, od 19 hodin, jsme se rozdělili na dvě skupiny. Jedna skupina sledovala prezentaci první pomoci a druhá se získala informace o projektu I Run Clean.

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Neděle 17. 11. 2019

Dopolední trénink pod vedením všech trenérů - kruhový trénink, celkem na 28 stanovištích. Doba cvičení 25s cvičení a 10s pauza. V jedné sérii byla doba zatížení cca 16 min. Všichni udělali 2 série s pauzou 6 min. Na závěr 5x100 m na vyběhání tempem svižné rovinky. Běžci středních tratí a dobrovolníci běželi 5x200 m.

Společným obědem jsme ukončili testovací sraz.

Tento třídní formát umožnil členům SCM nejen splnit svou povinnost – účast na testování, ale také využít víkendu ke kvalitnímu tréninku na novou sezonu.

### Stanislav Laciga

vedoucí trenér SCM Zlínského kraje

Mobil: +420 604 668 673

Email: [slaciga@atletika.cz](mailto:slaciga@atletika.cz)

<http://scm.atletikazlin.cz/>

[www.atletika.cz](http://www.atletika.cz)

<http://lacigateam.blog.cz/>



ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ

DISKAŘSKÁ 2431/14 169 00 PRAHA 6

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

