

Správa z Letného vrhačského zrazu v Trenčíne

termín	1.7.2025 – 3.7.2025
miesto	Trenčín
vedúca	Eva Hanuliaková

počet atlétov celkom: 14

počet trénerov celkom: 6

Letný vrhačský zraz je financovaný z rozpočtu SAZ vrhy a hody.

Zameranie Letného vrhačského zrazu

Aký bol cieľ?

- Letný vrhačský zraz bol zameraný na techniku hodu kladivom, diskom, oštepom a vrh guľou – individuálny prístup k nácviku techniky – vrhači boli rozdelení do skupín. Bol väčší priestor pre detailnejší rozbor techniky. Tréning prebiehal za prítomnosti osobných trénerov – Matej Tabak, Miroslav Rybarský, Maroš Zrník, Dušan Machník, Peter Repán, Filip Ernest. Kladivári mali možnosť absolvovať tréning so šéftrenerom Liborom Charfreitagom, ktorý si našiel čas a prišiel v stredu poobede do Trenčína.
- Behom letného vrhačského zrazu v rámci plyometrie sme urobili testy vid. priložená tabuľka. Na začiatku sa všetci predstavili a povedali niečo o sebe, aký majú cieľ a čo by chceli dosiahnuť.
- Ďalej sme sa zamerali aj na fyzioterapiu, každý z účastníkov absolvoval vstupnú prehliadku, na základe ktorej absolvovali atléti cielenú procedúru pod dohľadom osobných trénerov.

Aký bol rámcový obsah tréningov?

- Doobeda tréningy -- zameranie na regeneráciu, dračie lode, fyziocvičenia s p. Černickým, plávanie, plyometrické cvičenia
- Poobede tréningy – zameranie na techniku (technické rady, imitačky, hádzanie) a test fyzickej zdatnosti v Tarzánii
- Každý deň po večeri plážový volejbal

Hodnotenie

Ako prebiehal LVZ?

- Letný vrhačský zraz prebiehal podľa plánu a splnil očakávanie. Všetko prebiehalo pod mojím odborným dohľadom. Dobré tréningové podmienky, teplé letné počasie– možnosť využitia štadióna s vrhačskými sektormi, dračia loď, rieka Váh, plážové ihrisko, Tarzánia, Brezina.
- Veľké pozitívum bola účasť Libora Charfreitaga, ktorý sa snažil mladým kladivárom predat' čo najviac rád.
- Pozitívne hodnotím nasadenie atlétov a ich prístup k tréningu, kde sa medzi sebou hecovali a tieto spoločné tréningy dostávali potom väčší náboj.
- Prebehli individuálne konzultácie v oblasti techniky a tréningu, kde im boli dané odporúčenia na čo sa v tréningu zamerať.
- Ubytovanie bolo zabezpečené v blízkosti štadióna na SOŠ dopravná a strava v Patriks pube pri štadióne. Tu sme boli všetci spokojní na 100%. Všetko bolo podľa našich predstáv.
- Výsledky testov budú slúžiť do budúcnosti pre sekciu ako kontrolný faktor
- Tréneri spolu fungovali – predávali si informácie, diskutovali o tréningu a technike.

Výsledky testov:

meno	priezvisko	rok nar.	20mPVS	20mLetmo	Skok z miesta	trojskok	trojžabák
Daša	Ballová	2008	3,43	2.43	211	626	664
Ema Ijeoma	Okoyeocha	2008	3,66	2.57	204	629	670
Natália	Drozďová	2009	3,39	2.72	208	631	643
Marek	Homola	2008	2,99	2.32	270	830	847
Tomáš	Sámel	2008	3,14	2.29	220	748	704
Eva	Jakušová	2008	3,16	2,41	222	650	696
Lívia	Šišková	2011	3,15	2,39	219	643	654
Katarína	Gombárová	2010	3,24	2,33	227	683	685
Jasmína	Hrašková	2008	3,50	2,66	207	593	628
Bianka	Kapiašová	2007	3,43	2,72	219	674	671
Aneta	Ostrčilová	2010	3,68	2,82	x	599	x
Martina	Masaryková	2011	3,61	2,81	x	x	x
Kristýna	Švagrová	2009	x	x	x	x	x
Alica Izabela	Bilická	2010	x	x	x	x	x







