

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SEKCE SPRINTU

Základní přehled

termín	17. 04. - 22.04. 2023
místo	NYMBURK
vedoucí	Radek ŠÍMA

počet atletů celkem: **13**

reprezentanti SCM	8
atleti SCM	3
samoplátcí	2

počet trenérů/doprovodu celkem: **2**

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

Výcvikový tábor byl hrazen pro členy SCM.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Speciální příprava před nadcházející sezónou. Reprezentační štafeta juniorů, pod vedením zodpovědného trenéra A. Morávka, zde prováděla nácvik předávek před úvodními starty sezóny.
- V rámci VT byli k dispozici prostředky pro regeneraci:
 - o Lymfodrenážní kalhoty
 - o Kryoterapeutické tlakové kalhoty
 - o Elektroléčba
 - o Magnetoterapie
- Průběžně byl probírán elektronický tréninkový deník s vysvětlením jednotlivých STU
- Se sprintéry jsme probrali biomechanické rozborů z MČR v halové sezóně

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

SPRINTÉŘI

PON	17.04.2023	1F - POSILOVÁNÍ, KOPCE
UT	18.04.2023	1F - Akc, Rmax ----- 2F - ODRAZY, ROVINKY
ST	19.04.2023	1F - RV_150 85 % -90 % ----- 2F - ÚHLOPŘÍČKY
CTV	20.04.2023	1F - ODRAZY_volně, TV_200 --- 2F - volno
PA	21.04.2023	1F - Akc, Rmax ----- 2F - POSILOVÁNÍ. ÚHLOPŘÍČKY
SO	22.04.2023	1F - RV_SV_250-150 85 %-90 %

ČTVRTKAŘI

PON	17.04.2023	1F - POSILOVÁNÍ, KOPCE
UT	18.04.2023	1F - Akc, Rmax ----- 2F - ODRAZY, ROVINKY
ST	19.04.2023	1F - RV_150 85 %-90 % ----- 2F - KLUS
CTV	20.04.2023	1F - ODR_volně, TV_1,0-0,5 ----- 2F - volno
PA	21.04.2023	1F - Akc, Rmax ----- 2F - POSILOVÁNÍ. ÚHLOPŘÍČKY
SO	22.04.2023	1F - RV_SV_300-350 85 %-90 %

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Hodnocení

Výcvikový tábor proběhl v pohodové atmosféře. V průběhu VT jsem neřešil žádné kázeňské přestupky. Drobné neduhy vyplývající z přípravy byly vyřešeny fyzioterapeutkou. Její přítomnost se osvědčila.

Zapojení fyzioterapeutky je naprosto žádoucí.

Výběr juniorské reprezentační štafety pod vedením zodpovědného trenéra A. Morávka pracoval na technice a zdokonalení předávek. Příprava juniorské reprezentační štafety v rámci soustředění SCM se ukázala jako velmi přínosná a i efektivní.

V rámci tréninků probíhala video analýza jednotlivých předávek za pomoci aplikace Dartfish. Tato aplikace umožňuje korekci chyb přímo v terénu.

- V rámci rychlostního tréninku probíhala v terénu video analýza jednotlivých startů.
- Práce s jednotlivými závodníky a komunikace s osobními trenéry probíhala ve při daném počtu účastníků individuálně.

Účastníci mimo reprezentační štafetu juniorů se připravovali s reprezentačním trenérem mládeže R. Šimou.

Všechny plánované tréninkové jednotky jsme zvládli bez komplikací. Dosažené časy klíčových tréninkových jednotek byli zaslány osobním trenérům. Osobně (RTM) nebo jednotlivými závodníky.

V případě zájmu o detailnější informace k minulým i budoucím VT/TS se neváhejte obrátit na reprezentačního trenéra mládeže dané sekce.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Fotky



Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

