

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Středočeský kraj - východ

Základní přehled

termín	6.-10.3.2023
místo	Horní Malá Úpa, SKIMU apartmány
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **19**

reprezentanti SCM	2
atleti SCM	13
samoplátci	4

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	2
VT SCM	1	SpS	0	Fyzio	1
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a doprovod, ostatní účastníci jeli jako samoplátci.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Pondělí 6.3. Příjezd na VT do 11:00 h

- ODP 1 obecná síla tělocvična / výlet na běžkách, večer organizační porada
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Úterý 7.3.

- DOP 1 odrazy + doplňky (gymnastika aj.)
- ODP 2 silová vytrvalost + OV + obecná posilovna / běžky
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Středa 8.3.

- DOP 1 doplňky (kondiční jóga, sportovní hry)
- ODP 2 volný program (turistika / běžky)
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Čtvrtek 9.3.

- DOP 1 posilovna, odhody medicinbal / reakční cvičení (soutěživé formy), rytmizace na nízkých překážkách
- ODP 2 volná tempa / vrhačská speciální imitační cvičení, kotníčky, doplňkově zpevňovací lekce na oblast kotníků
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Pátek 10.3.

- DOP 1 silová vytrvalost (expandery)
- ODP Odjezd z VT do 14:00 h

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Od pondělí 6.3.2023 do čtvrtka 10.3.2023 proběhlo krajské soustředění SCM Střední Čechy - východ. Lokalitu jsme po loňské zkušenosti zvolili na horách a myslím si, že se to opět vyplatilo i s ohledem na termín, který prakticky navazoval na týdenní volno po MČR dorostu a juniorů v hale. Zahajovali jsme tedy prakticky jarní aerobní etapu přípravy. Prostředí Horní Malé Úpy se nám v tomto jarním období odvděčilo krásným i když typicky horským proměnlivým počasím a současně sněhovou pokrývkou. Účastníci tak mohli v doplňkových fázích využít jak sjezdové tak běžecké lyže.

Krom toho nám naše ubytovací kapacita nabídla velkou sportovní halu, v níž jsme mohli bez problémů zrealizovat odrazové, kruhové, herní či doplňkové tréninky. Pochopitelně to bylo velké lákadla taky pro volný čas a rovněž doplňkové aktivity v podobě sportovních her nebo i gymnastické průpravy. Taktéž jsme využili i menší posilovnu, kterou jsme měli po ruce. A v neposlední řadě tu byla sauna, každý den jen pro nás 2 hodiny po večeri značka ideál.

Díky velkému sortimentu vybavení a pomůcek, které jsme si dovezli, jsme měli širokou škálu různých činností, které jsme tak mohli zařazovat do náplně tréninků. Nedílnou součástí našeho vybavení na SCM soustředění jsou už air track nafukovací podložky, velké balóny na Kinball, švihadla, medicinbaly, různé expandery, kettlebells, sportovní míče, balanční podložky ad.

V rámci tohoto soustředění s námi v trenérském kádru působila fyzioterapeutka Jana, která vedla každý den různá cvičení protahovacího, kompenzačního či zpevňovacího rázu a samozřejmě nechyběly prvky pilates. Prostředí sportovní haly a malého richochett sálku byly pro tyto aktivity ideálním prostředím. Každodenní režim byl z této strany nekompromisní: 7:30 ranní protahování

před snídaní, 19:00 večerní kompenzace. Tato cvičení jsme zařazovali s cítem i do hlavních tréninkových fází a to jak formou skupinové tak i individualizované, aby vznikl prostor pro dostatečné korekce a konzultace individuálních „bolístek“. Paní Jana měla plné ruce práce. Prakticky na každém z účastníků dokázala najít nějakou menší či větší bolístku.

Pochopitelně jsme řadu tréninků neodolali lákavé sněhové nadílce a odběhali jsme je venku. Zejména běžecká sekce to využila de facto každý den při běžkařských trénincích. Myslím si, že šlo o příjemné soustředění, na kterém jsme nabídli atletům SCM prostředí, v němž se mohli odpoutat od tartanu. I volnější odpoledne ve středu jsme využili k pohybu na čerstvém vzduchu a vydali se na krátkou procházku. Z důvodu velkého větru spojeného s vydatným sněžením jsme museli odložit plánovaný výstup na Sněžku až na příští rok. Účastníci vytvořili nekonfliktní partu, u níž nebylo nutné řešit kázeňské problémy.

V rámci tréninků jsme do náplně zařadili také dvě oblasti z obecných testových ukazatelů, s kterými se atleti a atletky setkali na testovacím srazu v listopadu loňského roku. Hlavním cílem tohoto opakování testů bylo, aby si sportovci uvědomili, že tyto testy by se měly provádět pravidelně nikoliv jen jednou za rok. Nižší příkládám tabulku, v níž je porovnání s testy z listopadu 2022 a testy, které jsme absolvovali na tomto VT. Upozorňuji, že podmínky nebyly stejné jako při testovacím srazu. Konkrétně hod koulí neprobíhal s oporou o odrazové břevno a házel se medicinbalem nikoli koulí. Odrazové testy nebyly s dopadem do písku. I proto jsou výsledky a jejich porovnání mírně zavádějící, ale znovu na tomto místě připomínám, že hlavním smyslem této aktivity bylo připomenutí a uvědomění si toho, že testy jsou důležitou součástí celoroční atletické přípravy. Přesto jsem zaznamenal u některých jmen zajímavý progres jak ve výkonnosti tak i technice. Za progres lze považovat zejména ve skocích rovněž i výkony na podobné úrovni jako při listopadovém testování, kde s dopadem do písku získávají sportovci centimetry navíc.

Kompletní fotogalerii najdete zde: <https://www.rajce.net/a18378744>



Jednoznačně nejzajímavější byly výsledky ve skoku z místa, v němž bylo porovnáváno se svými listopadovými výsledky 10 atletů a atletek a všichni se zlepšili nebo stagnovali.

Nymburk 25.-27.11.2022						
Příjmení a jméno	Desetiskok	Trojskok z místa LPL	Trojskok z místa PLP	Skok z místa	Autový hod	Koule vzad
Bébrová Sofie	26,39	7,54	7,68	253	15,05	12,53
Kobková Klára	21,34	6,18	6,04	194	14,3	11,88
Kratochvíl Šimon	x	8,04	x	273	12,05	17,61
Ludvíčková Petra	24,82	6,94	6,88	224	12	11,77
Malina František	x	x	x	x	10,7	13,22
Marák Daniel	25,42	7,2	7,36	241	10,1	12,27
Otta Vojtěch	26,9	7,52	7,4	247	14,4	17,7
Peffek Matěj	x	x	x	x	10,42	14,79
Pernica Adam	27,09	7,95	7,76	256	11,5	12,44
Schederová Amálie	24,83	6,78	6,3	215	13	10,91
Synek Jiří	28,35	8,13	6,81	267	12,15	16,18
Šantrůček Kryštof	25,83	7,27	7,32	247	11,85	14,22
Špringrová Justina	23,33	6,53	6,56	230	11,05	8,85
Udovenko Michael	25	7,92	7,58	258	10,45	14,94

Malá Úpa 6.-10.3.2023						
Příjmení a jméno	Desetiskok	Trojskok z místa LPL	Trojskok z místa PLP	Skok z místa	Autový hod	Koule vzad
Bébrová Sofie	23,80	6,86	6,75	253	13,50	10,10
Kobková Klára	20,40	5,55	5,44	207	12,80	11,10
Kratochvíl Šimon	27,00	7,82	7,50	280	x	x
Ludvíčková Petra	24,86	6,33	6,66	228	12,10	11,60
Malina František	x	x	x	x	11,50	12,00
Marák Daniel	x	x	x	x	9,70	10,30
Otta Vojtěch	25,90	6,92	6,73	245	15,80	16,90
Peffek Matěj	26,81	7,30	7,30	270	10,20	13,20
Pernica Adam	x	x	x	x	11,00	12,80
Schederová Amálie	23,42	6,35	5,85	215	12,90	9,50
Synek Jiří	28,43	7,62	7,64	272	12,80	15,00
Šantrůček Kryštof	24,55	6,70	6,74	250	11,90	12,10
Špringrová Justina	22,36	5,88	5,86	239	11,00	8,30
Udovenko Michael	25,40	7,46	7,31	260	10,00	11,10

Velký dík zasluží trenérky Jana Červenková z Čáslavi a Klára Tučková z Kolína, které našly volný čas, aby s námi soustředění absolvovaly a o vedení tréninků se podělily. Za jejich přístup si zasluží velký dík!

Fotky









