

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Překážky, sprinty (a víceboje)

Základní přehled

termín	12. 03. – 26. 03. 2021
místo	Kanárské ostrovy, TENERIFE – Los Cristianos, (ESP)
vedoucí	Petr Šarapatka

počet atletů celkem: **75**

reprezentanti SCM	23
reprezentanti VSCM	2
atleti SCM	28
atleti VSCM	7
samoplátci	15

počet trenérů/doprovodu celkem: **19** (souhrnně se sekci vícebojů)

RTM	2	SG	1	další osobní trenéři	4
VT SCM	3	SpS	0	Fyzio	3
RSC	1	T SCM	4	Lékař	1

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, ostatní účastníci jeli jako samoplátci nebo s částečným příspěvkem SCM podle určení reprezentačního trenéra mládeže.

Výcvikový tábor proběhl společně se sekci vícebojů (18 atletů) a ve spolupráci se sekci sprintu - po dohodě s reprezentačním trenérem mládeže sekce sprintů se účastnili sprinteři v úrovni reprezentant SCM.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

V době nejtvrdějších opatření s omezením pohybu kvůli covid-19 v ČR bylo cílem VT zajistit maximálnímu počtu talentovaných atletů zařazených v systému SCM kvalitní tréninkové podmínky,



přístup na stadion a možnost se kvalitně připravit na letní sezonu 2021. Omezení kvůli covid-19 byly důvodem dřívějšího termínu i výběru destinace (jediná možnost v daných podmínkách).

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Jeden týden po halovém MČR mládeže byl trénink zaměřen na kondiční, objemovou přípravu, a všeobecnou jarní kondiční přípravu: tempová vytrvalost, základní překážková cvičení, kruhová cvičení a posilování, základní rychlostní vytrvalost, běžecké abecedy, rytmická cvičení, kompenzační cvičení.

Absolvováním několika kondičních a všeobecných tréninkových mikrocyklů bylo cílem vytvořit základ pro speciální část jarního přípravného období. Detailní obsah tréninků obdrželi všichni osobní trenéři a mohli tak navázat vlastním tréninkem.

Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

VT proběhlo organizačně bez problémů. Zpětné reakce od osobních trenérů a atletů byly velmi pozitivní a z jejich pohledu splnil VT účel.

Díky přijatým a dodržovaným opatřením proti covid-19 proběhl VT i bez velkých zdravotních problémů (jeden suspektní případ covid-19 byl včas zachycen a zajištěn zdravotníky). Z

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



