

. Stručná zpráva z výcvikového tábora SCM Královéhradecký kraj

Základní přehled

termín	30. 03. – 03. 04. 2022
místo	Trutnov
vedoucí	Gréta Novotná

počet atletů celkem: 48

reprezentanti SCM	0
atleti SCM	6
samoplátcí	42

počet trenérů/doprovodu celkem: **10**

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	5
VT SCM	1	SpS	0	Fyzio	2
VTS SCM	1	T SCM	1	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a 2 osobní trenéry a jednoho fyzioterapeuta, ostatní účastníci jeli jako samoplátcí.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava, vzdělávání atletů

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Středa 30.3. ODP- příjezd na VT, odpolední trénink dle skupin, organizační porada

Čtvrtek 31.3. DOP - společné rozcvičení s fyzioterapeutem (2 skupiny)

Trénink dle tréninkových skupin

ODP – překážkářský workshop VTS SCM Petra Šarapatky pro trenéry

Trénink dle tréninkových skupin

Cvičení s fyzioterapeutem zaměřené na stabilitu plosek nohou

VEČ - Protahovací a kompenzační cvičení, regenerace – sauna, vířivka

- Pátek 1.4.** DOP – společné rozcvičení s fyzioterapeutem
- Překážkářský kondiční trénink s VTS SCM Petrem Šarapatkou a trenérkou Danou Jandovou
ODP – trénink dle tréninkových skupin
VEČ - Protahovací a kompenzační cvičení, regenerace – vířivka, sauna
Přednáška Nejčastější zranění při sprintu a jak jim předcházet od studenta Fakulty vojenského zdravotnictví Vítka Vosáhla
- Sobota 2.4.** DOP - Přednáška Rychlá a pomalá strava MUDr. Tomáše Soukupa, PhD.
Přednáška Motivace a stres (nejen) ve výkonnostním sportu sportovní psycholožky Mgr. Jany Vančákové, PhD.
ODP - trénink dle tréninkových skupin
VEČ - Protahovací a kompenzační cvičení, regenerace
Kvíz z pravidel atletiky (na co mají závodníci právo a co dělat, když nesouhlasí s rozhodnutím rozhodčího)
- Neděle 3.4.** DOP – rozcvičení s fyzioterapeutem
trénink dle tréninkových skupin
ODP - odjezd z VT

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v přátelské a pohodové atmosféře. Zúčastnilo se ho celkem 48 mladých atletů z šesti oddílů Královéhradeckého kraje a s nimi 7 trenérů. I tak nebylo v průběhu VT nutné řešit žádné kázeňské přestupky. Drobné bolístky byly v péči fyzioterapeutky. Velmi přínosná byla přítomnost dvou fyzioterapeutů, oba se atletům věnovali jak individuálně podle potřeb, tak při společných rozcvičeních a protahovacích a kompenzačních cvičeních po tréninku. Velký ohlas měl překážkářský kondiční trénink s VTS SCM Petrem Šarapatkou a paní trenérkou Danou Jandovou, a také všechny tematické přednášky.

Doporučení, zajímavosti...

Stejně jako vloni se nám osvědčila možnost, aby si trenéři atletů zařazených v SCM mohli vzít i další atlety ze svých tréninkových skupin. Díky tomu se utvořila dobrá parta mezi atlety napříč oddíly a i přítomní trenéři si vzájemně pomáhali a spolupracovali. V tomto modelu se budeme snažit pokračovat i v příštích výcvikových táborech, stejně tak i ve snaze naše atlety nejen trénovat, ale i vzdělávat.

