



Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Jihočeský kraj

Základní přehled

termín	18. 03. 2024 – 22.03.2024
místo	Benešov
vedoucí	Mgr. Tomáš Najbrt

počet atletů celkem: **15**

TOP SCM	1
atlet SCM	2
samoplátce	12

počet trenérů/doprovodu celkem: **2**

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

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro atlety kategorie TOP, atlety kategorie atlet SCM a pro doprovod, ostatní účastníci se účastnili jako samoplátci.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Pondělí 18.3.

- 11:30 Sraz účastníků ve Sporthotelu Zimní stadion Benešov
- 12:00 Oběd
- 13:00 Zahájení, organizační porada
- 15:00 Stadion - odhody medicinbalu, posilování s medicinbalem
- 18:30 Večeře
- 19:30 Přednáška fyzioterapeut – Postup při řešení zranění a základní rozlišení typů zranění
- 22:30 Večerka



Úterý 19. 3.

- 07:30 Snídaně
- 10:00 Stadion - tempová vytrvalost
- 12:00 Oběd
- 14:00 Atletický tunel - SBC, překážkářská ABC, koordinace na překážkách
- 16:30 Zrcadlový sál - cvičení s fyzioterapeutem
- 18:30 Večeře
- 20:00 Bazén - plavání
- 22:30 Večerka

Středa 20. 3.

- 07:30 Snídaně
- 9:45 Atletický tunel - překážková dráha, gymnastika, cvičení na BOSU
- 12:00 Oběd
- 15:00 Stadion, terén - SBC, kopce
- 17:00 Zrcadlový sál - cvičení s fyzioterapeutem
- 18:30 Večeře
- 19:30 Osobní volno
- 22:30 Večerka

Čtvrtek 21. 3.

- 07:30 Snídaně
- 10:00 Stadion - tempová vytrvalost
- 12:00 Oběd
- 15:30 Atletický tunel, terén - SBC, odrazy, posilování dolních končetin, klus
- 18:30 Večeře
- 20:00 Bazén - plavání
- 22:30 Večerka

Pátek 22. 3.

- 07:30 Snídaně
- 9:45 Atletický tunel - kruhový trénink
- 12:00 Oběd
- 12:30 Zakončení, odjezd domů

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Od pondělí 18.3.2024 do pátku 22.3.2024 proběhl krajský výcvikový tábor SCM Jihočeský kraj. Tentokrát jsme zvolili tréninkové prostory v Benešově. Výcvikový tábor měl kondiční charakter. K tréninkům jsme využili kryté tréninkové prostory (atletický tunel, zrcadlový sál), ale protože nám přálo počasí, mohli jsme trénovat též na atletickém stadionu i v přilehlých přírodních terénech. K regeneraci posloužil bazén, pára a vířivka. V rámci tohoto výcvikového tábora působila fyzioterapeutka Petra Kuželková. Kromě přednášky, dvou samostatných skupinových cvičení zaměřených na protahování a kompenzaci, zařadila do



programu jednoho dopoledního atletického tréninku i zpevňovací cvičení na bosu. Atleti během výcvikového tábora dostali mnoho informací o důležitosti regenerace a vytvořili si představu, jak o své tělo pečovat.

Součástí výcvikového tábora bylo i vzdělávání atletů. Fyzioterapeutka měla pro atlety připravenou zajímavou a srozumitelnou přednášku na téma sportovní úrazy.

Výcvikový tábor proběhl v přátelské atmosféře. Kolektiv atletů SCM velmi rychle našel společnou řeč s atlety sportovního gymnázia a dalšími samoplátcí. Všichni dohromady tvořili skvělou partu. Přínosem byla i účast starších atletů, kteří již SCM odrostli. Během výcvikového tábora jsem nemusel řešit kázeňské problémy.

Velký dík patří fyzioterapeutce Petře Kuželkové z Tábora, která si našla volný čas, aby s námi výcvikový tábor absolvovala.

V případě zájmu o detailnější informace k VT SCM Jihočeský kraj se neváhejte obrátit na vedoucího trenéra SCM Jihočeský kraj.

Fotky













