

Stručná zpráva z výcvikového tábora SCM Středočeský kraj - východ

Základní přehled

termín	10.3. – 15.3.2024
místo	Horní Malá Úpa, SKIMU apartmány
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **18**

reprezentanti SCM	3
atleti SCM	11
samoplátcí	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 samoplátcí.



Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Neděle 10.3. Příjezd na VT do 15:00 h

- ODP 1 obecná síla tělocvična / kruhový trénink, pohybové hry, večer organizační porada
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Pondělí 11.3.

- DOP 1 odrazy + doplňky (kompenzace, zpevnění kotníků, stabilita, gymnastika)
- ODP 2 silová vytrvalost + OV + statické posílení středu těla
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Úterý 12.3.

- DOP 1 tempová vytrvalost
- ODP 2 kardio kruhový trénink
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Středa 13.3.

- DOP 1 posilovna, odhody medicinbal / reakční cvičení (soutěživé formy), gymnastika
- ODP 2 obecná vytrvalost – turistika 12-15 km
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Čtvrtek 14.3.

- DOP 1 tempová vytrvalost (i do mírného kopce) + protahování
- ODP 2 doplňky / hry/ agility (herní aktivity)
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Pátek 15.3.

- DOP 1 obecná vytrvalost soutěživou formou („Osmitisícovky“; 60 min, dle výkonnosti cca 7-9 km)
- ODP Odjezd z VT do 13:00 h

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Od neděle 10.3.2024 do pátku 15.3.2024 proběhlo krajské soustředění SCM Střední Čechy - východ. Lokalitu jsme po předchozích zkušenostech zvolili na horách a myslím si, že se to opět vyplatilo. Soustředění bylo přirozeně zasazeno do jarní aerobní etapy přípravy. Prostředí Horní Malé Úpy se nám v tomto jarním období odvděčilo krásným počasím, které navzdory špatným předpovědím, bylo opravdu po celý VT výborné a umožňovalo každý den absolvovat venku. Tentokrát jsme bohužel museli oželit aktivity na lyžích či běžkách, ale slunečné dny to plně vynahradyly.

Velké množství tréninků bylo tedy situováno do venkovního prostředí, které kolem našeho ubytovacího zařízení nabízelo relativně dosti alternativních možností: zpevněné parkoviště, štěrkopískové cesty, lesní cesty, asfaltové silnice a také travnaté plochy přímo u sportovní haly.



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 lákadlo také pro volný čas a rovněž doplňkové aktivity v podobě sportovních her nebo i gymnastické přípravy. 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.



Stravování tentokrát probíhalo na nově zrekonstruovaném penzionu Hořec, kde jsme měli obědy a večere v krásném a útulném prostředí. Snídaně jsme měli k dispozici standardně v místě našeho ubytování.



Díky velkému sortimentu vybavení a pomůcek, jež jsme si dovezli, jsme měli širokou škálu různých činností, které jsme tak zařazovali 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 opět působila fyzioterapeutka Jana Baldová, která vedla každý den různá cvičení protahovacího, kompenzačního či zpevňovacího rázu a samozřejmě nechyběly prvky pilates a jógy. Prostředí sportovní haly a malého richochett sálku byly pro tyto aktivity ideálním prostředím. Každodenní režim byl zahájen v 7:45 hodin ranním protahováním před snídaní a ukončen v 19:15 hodin večerními kompenzacemi. Tato cvičení jsme zařazovali s citem i do hlavních tréninkových fází a to jak formou skupinové tak i individualizované. V případě některých atletů sice chvíli trvalo, než si zvykli na tento systém spolupráce, ale nakonec mám za to, že si každý z těchto aktivit přeci jen něco pozitivního odnesl. Výhodou pochopitelně měli ti, kteří s Janou tato cvičení již v minulosti absolvovali nebo se sami kompenzačním aktivitám při svém sportování pravidelně věnují. Rozdíl mezi jednotlivými účastníky byl v tomto ohledu opravdu vidět na první pohled.



Moje osobní hodnocení je jednoznačně pozitivní, protože si myslím, že šlo o příjemné soustředění, na kterém jsme nabídli atletům SCM prostředí, v němž se mohli odpoutat od tartanu. I volnější odpoledne ve střeďečnīm programu jsme využili k pohybu na čerstvém vzduchu a vydali se na turistický pochod po polské straně blízkého hřebene.



Naši atleti se rádi nechali odpoutat od pocitu únavy a vidět to na nich bylo hlavně při společných hrách a aktivitách, ať už šlo o běžný fotbálek, badminton nebo různé pohybové hry seznamovacího či kooperačního charakteru. Například nedělní či čtvrtední odpolední tělocvična s různými hrami pohybového charakteru (Věžeňská základna, Střílená do kruhu, Zající a Myslivci, Chyt' Myšku! ad.) to jednoznačně potvrdily. Náplň výcvikového tábora tak za mě splnila předpoklady a požadavky dané etapy přípravy a přístup všech členů trenérského týmu vytvořil pro naše svěřence velmi pestrý a zajímavý „koktejl“ v jarní přípravě.



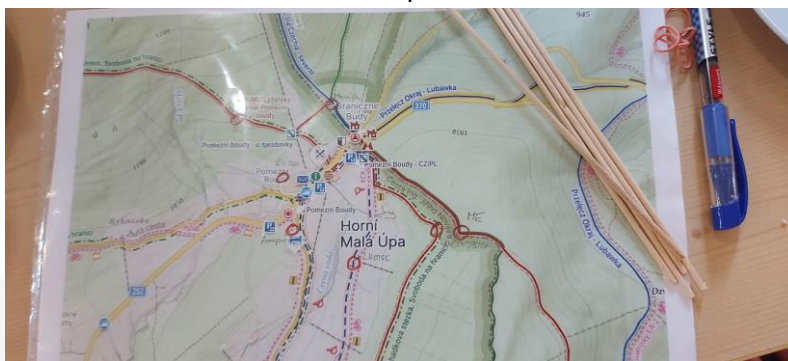
Zajímavou náplní v oblasti vzdělávání našich mladých atletů, kterou se mi podařilo zajistit, byla přednáška na téma „Antidopingová kontrola“. Přednášejícími byly Lenka Semmerová a Iveta Rudová, které coby antidopingové komisařky, byly k tomuto tématu nejvíce povolány. Jsem rád, že se dámy uvolily a náš kemp v úterý 12.3. navštívily, aby v odpolední pauze zrealizovaly cca 1,5 hodinovou přednášku, během níž došlo i k praktické demonstraci manipulace s odběrovým vzorkem. Pro posluchače to bylo rozhodně zajímavé, ale hlavně přínosné! Lence i Ivetě patří velký dík za perfektně odvedenou práci.



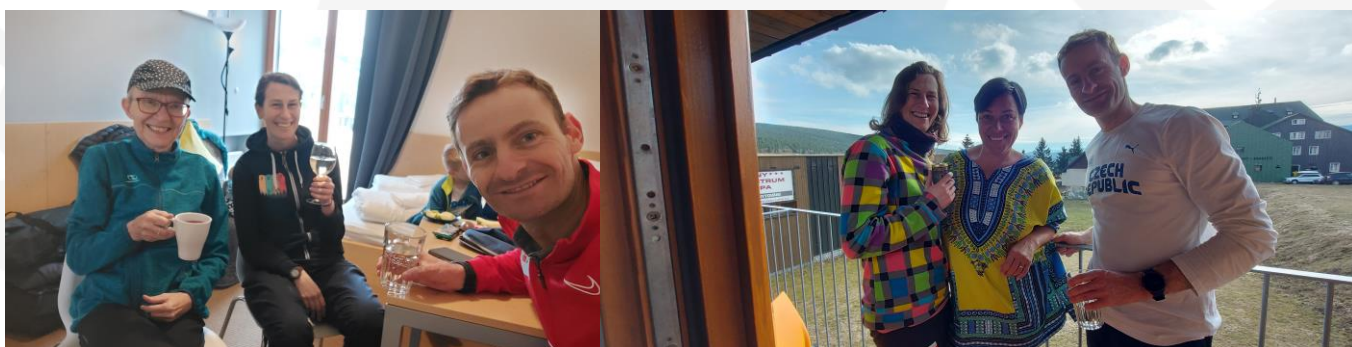
Mladí atleti si následně ještě dobrou půlhodinku po přednášce individualizovaně konzultovali svoje různé doplňující dotazy a to nejen z problematiky antidopingu, ale vzhledem k tomu, že Iveta Rudová jako předsedkyně metodické komise Českého atletického svazu a tím pádem i členka předsednictva a Lenka Semmerová jako zaměstnanec ČASu, která pracuje na pozici ve vedení sekretariátu, mohly obě dvě zodpovědět mnoho zajímavých dotazů od našich mladých atletů i z jiných oblastí jako například I run clean program, téma safeguardingu ad. Rád jsem v tuto chvíli nechal debatu již bez jakékoliv invence a korigování, protože bylo jasné, že pro oblast rozšiřování vědomostí bude tato forma diskuze nejefektivnější.



Soustředění jsme zakončovali v pátek 15.3.2024 za krásného jarního a slunečného počasí dopoledním tréninkem, který se díky trenérce Kláře Tučkové stal krásnou tečkou. Klára připravila běžeckou hru nazvanou „Osmitisícovky“, která měla velmi zajímavý charakter částečně společný s orientačním během, kdy se atleti museli relativně rychle zorientovat v terénu dle mapy, ale následně běžet k jedné z vybraných hor již bez mapy. Současně byl zařazen zajímavý sociologický prvek, kdy ,ač byla hra v konečném součtu individuálního charakteru, si museli atleti průběžně stavět a vybírat partáky do různě početných týmů, s nimiž na jednotlivé hory běželi. V celkovém součtu šlo o 60-ti minutovou běžeckou aktivitu, v níž atleti absolvovali dle výkonnosti cca 7-9 kilometrů v různě členitém terénu. Za mě osobně paráda!



Na tomto místě ještě jednou vyzdvihuji práci zúčastněných trenérek, které mi tak pomohly zorganizovat velmi kvalitní, pestré a hezké soustředění pro členy našeho SCM. Je to opravdu dobrý pocit, když se můžete 100 % spolehnout na své kolegy, kteří vám pomohou a odlehčí s rádoby banálními záležitostmi, které ale v konečném celku dělají a podtrhávají úspěšnost či neúspěšnost dané akce jako například kontrola a předávání pokojů při závěrečném úklidu. I díky těmto „maličkostem“, které rozhodně nejsou na denodenním pořádku jiných skupin, máme v Malé Úpě dveře na další sezóny široce otevřené.



Ve svém volném čase na tomto VT působily a poděkování si zaslouží Jana Červenková z Čáslavi, Jana Baldová jako „neatletka“, která nám přináší do týmu velmi efektivní náhledy z jiných úhlů pohledu (a to zejména zdravotně – preventivního) a Klára Tučková z Kolína.

Díky!

Mgr. Antonín Morávek

Vedoucí trenér SCM Střední Čechy východ, Mobil: +420 732 107 017, E-mail: amoravek@atletika.cz

Fotky

[Kompletní fotogalerii najdete zde:](#)

<https://rajce.net/atletikakolin/album/soustredeni-scm-10-15-3-2024-mala-upa-stredocesky-kraj-vychod>



