

# Stručná zpráva z výcvikového tábora

## SCM Střední Čechy - západ

### Základní přehled

termín	24.3.-27.3.2022
místo	Nymburk
vedoucí	Mgr. Hana Větrovcová

počet atletů celkem: **20**

reprezentanti SCM	<b>4</b>
atleti SCM	<b>16</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

RTM	<b>0</b>	SG	<b>1</b>	další osobní trenéři	<b>1</b>
VT SCM	<b>1</b>	SpS	<b>0</b>	Fyzio	<b>0</b>
RSC	<b>0</b>	T SCM	<b>1</b>	Lékař	<b>0</b>

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a doprovod.

### Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava, nácvik techniky atletických disciplín

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Atleti byli rozděleni do 4 skupin podle specializace a každá skupina trénovala individuálně.

1. Víceboje a vrhy měl na starosti Mgr. Jan Šátek – trénovali s ním :

Gengelová, Krubová, Rosenkranz, Stehlík, Černý

2. Běhy a překážky zajistil trenér Procházka – trénovali s ním : Dvořák, Mráček, Alexa, Dražan

3. Skoky a překážky zajistil Jan Sirotek- trénovali s ním: Zbožínková, Behenský, Brabcová, Machová, Chrastinová



4.Sprinty zajistila Mgr. Hana Větrovcová - trénovali s ní :Hudeček, Ullman, Lamačová,Somrová,Nováková, Vlková

Čtvrtek 24.3. Sk.1. technika oštěpu Sk.2 TV, Sk.3. technika hodů diskem, dálka  
Sk.4.průprava na překážkách

Več. Schůzka trenérů, předání vzájemných zkušeností

Pátek 25.3. Dop. Sk. 1 rychlost, technika NS, Sk.2. technika překážek, RV, Sk.3.odrazová průprava.Sk.4.frekvence, RV

- ODP Sk.1. odhody medicinbalu,švihadlo,Sk.2.RV, Sk.3technika oštěpu  
Sk.4.technika běhu,odrazy
- VEČ . Společné povídání o systému mládežnické atletiky

Sobota 26.3. Dop. Všechny skupiny se vystřídaly v posilovně

- ODP Sk.1.technika dálky Sk.2. běh v terénu, Sk.3.rychlost,RV Sk.4.TV, plavání
- VEČ volejbal

Neděle 27.3. Sk.1 Odhody koulí, medicinbalu Sk.2. výběhy kopců Sk.3. technika vrhu koulí  
Sk. 4 klus, kompenzační cvičení

## Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v klidu a pohodě. Nebyly žádné problémy s kázní. Plně byla využita regenerace po dopolední i odpolední fázi.

Doporučení, zajímavosti...

Jako přínos hodnotím přítomnost trenéra SG. V průběhu VT proběhla i vzájemná konzultace VT SCM a VT SG dle doporučení podle organizačního pokynu ČASu ke sportovním gymnáziím.