

# Stručná zpráva z výcvikového tábora

## SCM Praha

### Základní přehled

termín	03. – 06. 03. 2023
místo	Benešov
vedoucí	Daniel Musil, Štěpán Pobuda

počet atletů celkem: **27**

reprezentanti SCM	<b>4</b>
atleti SCM	<b>23</b>
samoplátci	<b>0</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **7**

RTM	<b>0</b>	SG	<b>0</b>	další osobní trenéři	<b>3</b>
VT SCM	<b>2</b>	SpS	<b>0</b>	Fyzio	<b>2</b>
RSC	<b>0</b>	T SCM	<b>0</b>	Lékař	<b>0</b>

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM i atlety SCM.

### Zaměření výcvikového tábora

Cílem VT byla všeobecná kondiční příprava, edukační část byla zaměřena na sportovní psychologii.

S rámcovým plánem byli osobní trenéři seznámeni ještě před začátkem VT a jen s několika drobnými výjimkami byl akceptován. Pro ty, kteří se zrovna nemohli zapojit do společného programu byla připravena alternativa respektující jejich zdravotní stav (cvičení s fyzioterapeutem, medicínaly atd.)

Podrobný tréninkový deník byl odeslán po skončení VT trenérům. Obsahově se jednalo především o cvičení pro rozvoj obecné kondiční připravenosti.

### Hodnocení

Celé soustředění hodnotíme z pozice vedoucích trenérů SCM vesměs pozitivně. Soustředění provázela pohodová atmosféra, kterou umocňovalo dobré zázemí pro trénink jak na atletickém

stadionu, tak v hotelu, taktéž i možnost regenerace v hotelu. Pozitivní ohlasy měla přednáška na téma sportovní psychologie, která byla zařazena na popud samotných atletů a vedla ji externí pracovnice z CASRI.

Tréninky byly úmyslně nízké intenzity i objemu, vzhledem k tomu, že se soustředění konalo 5 dní po MČR. Zároveň bylo využíváno hojně služeb fyzioterapeutů, kteří pomáhali jednotlivým atletům jak s akutními bolestí, tak i preventivními „prohlídkami“, které navazovaly na testovací sraz. Během soustředění se stala dvě zranění. Jeden lehce vyvrknutý kotník a zlomený malíček na ruce.

Večerní společná cvičení s fyzioterapeuty stejně jako mnoho řízených protahovacích, kompenzačních a posilovacích cvičení zařazená přímo do tréninkových jednotek jen podtrhla celkový záměr VT.

Nemuseli jsme řešit žádná kázeňská pochybení.

## Fotky





