

Stručná zpráva z výcvikového tábora SCM JIHOMORAVSKÝ KRAJ I.

Základní přehled

termín	27.3. – 1.4.2022
místo	Čejkovice
vedoucí	Mgr. Alena Nezdařilová

počet atletů celkem: 14

reprezentanti SCM	1
atleti SCM	9
samoplátci	4

počet trenérů/doprovodu celkem: 3

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	1
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 samoplátci.

Zaměření výcvikového tábora

Cíl VT: speciální kondiční příprava /k dispozici tartanový atletický stadion/

Program VT:

Neděle 27.3.:

sraz do 12 hodin, oběd

odpoledne – klus, rozcvičení, rovinky

večer - testovací sraz 2021 – hodnocení, diskuse, TS 2022, IRC

- Pondělí 28.3.: **dopoledne** – úseky 2x (4x500)
překážky
dálkařská imitační cvičení
- odpoledne** - technika běhu – frekvence
oštěp
- večer** - přednáška fyzioterapeutky /nejčastější svalové problémy
atletů a jejich léčení/
- Úterý 29.3.: **dopoledne** - tempová vytrvalost
- odpoledne** - skupinové cvičení s fyziio
- večer** - doping, elektronický tréninkový deník
- Středa 30.3.: **dopoledne** - tahač, kopce, posilovna
- odpoledne** - posilovna, fartlek
- večer** - sportovní kvíz
- Čtvrtek 31.3.: **dopoledne** - překážky, úseky do 200m
- odpoledne** - skupinové cvičení s fyziio
- večer** - přednáška fyziio – regenerace obecně + regenerace svalů
/správné rozcvičení, protažení, strečink/
- Pátek 1.4.: **dopoledne** - kruhový trénink, vyběhání, odjezd domů

Hodnocení

Z výcvikového tábora se omluvilo 10 atletů – studijní důvody, kumulace soustředění nebo běžeckého testování a jedna atletka ze zdravotních důvodů. Již podruhé s námi byla fyzioterapeutka, která navázala na podzimní VT SCM v Bílých Karpatech. Na tomto VT jsme přidali společná cvičení s fyziio + 2 přednášky. Za mě velké plus a velký přínos práce fyzioterapeutky, atleti měli možnost využít jejích služeb i individuálně. V průběhu VT došlo k jednomu lehčímu zranění (zadní stehno – Luděk Čumpelík) a bohužel se nakumulovaly dlouhodobé problémy s kolenem u Davida Kováře, kterému bylo doporučeno vyšetření u doktora Michaela Lujce.

Z trenérů projevil zájem pouze Martin Novák (osobní trenér Veroniky Šímové), nicméně vzhledem k počtu zúčastněných atletů jsme to ve dvojici zvládli a práce Martina byla vynikající.

Fotky





