



Hodnocení VT SCM JM2 ve dnech 11. až 15. 8. 2022 ve Vyškově

Ve dnech čtvrtek 11. 8. 2022 od 16 hod. do pondělí 15. 8. 2022, se ve Vyškově uskutečnil Výchovný tábor Sportovního centra mládeže, Jihomoravský kraj 2 (mimobrněnské oddíly a kluby).

Ze 17 členů SCM se výchovného tábora zúčastnilo celkem 10 atletů:

- **Budín Ondřej** – běhy
- **Hřebačka Matěj** – běhy
- **Tříška David** – sprint
- **Blažková Hana** – sprint
- **Fiala Jan** – vrhy a hody
- **Hrubý Marek** – vrhy a hody
- **Procházka Adam** – vrhy a hody
- **Štěpán Paulík** – vrhy a hody
- **Čača Alexandr** – vrhy a hody
- **Hajzler Mario** – skok o tyči

Omluveni byli:

- **Piškulová Jana** – omluvena maminkou z důvodu únavy a vyčerpání po MS juniorů v Cali
- **Holzer Metoděj** – omluvil se, po dohodě s trenérem, z důvodu bolesti achilovek
- **Sedláček Ladislav** – omluven z rodinných důvodů
- **Martinec Matěj** – omluven z důvodu prázdninové brigády
- **Čáp Jan Jakub** – omluven z důvodu problémů s dlouhodobým zraněním
- **Osičková Kateřina** – omluvena, po únavové zlomenině není ještě schopna tréninkové zátěže
- **Grzybová Eliška** – omluvena z důvodu dlouhodobého zranění

Počty účastníků VT SVCM JM2 byly rozšířeny o tzv. samoplátce, tedy atlety tréninkových skupin trenérů přítomných azajišťujících průběh VT. Celkový počet atletů byl tedy 20 atletů s tím, že ve dnech 12. až 13. 8. 2022 byl počet rozšířenaž na 25 atletů.

Trenérské zabezpečení VT SCM JM2:

- **Hajzler Jiří** – VT SCM JM2
- **Fiala Ondřej** – trenér Atletika Slavkov u Brna, z. s.
- **Sebera Martin** – trenér Atletického klubu AK Tišnov, z. s.
- **Hajzlerová Magdaléna** – vedoucí trenérka Sps Atletického klubu AHA Vyškov, z. s.



V průběhu VT byli na určité tréninky přítomní **další trenéři**:

- **Holoch Jan** – trenér Atletika Slavkov u Brna, z. s.
- **Weiter Roman** – trenér SCM Orel Vyškov
- **Marta Fialová** – za Atletika Slavkov u Brna, z. s.

Po celou dobu VT SCM JM2 byla přítomna fyzioterapeutka Marta Höferová. Přítomní členi SCM JM2 využili možnosti návštěvy, konzultace, diagnostiky, cvičení u paní fyzioterapeutky. V neděli 14. 8. 2022 proběhlo společné hodinové

„Cvičení s Martou“, tedy fyzioterapeutické cvičení na pohybový aparát a střed těla. Trenéři přítomných atletů SCM JM2 dostali

zprávu o fyzioterapeutice svého svěřence.

V pátek 12. srpna 2022 proběhl WORKSHOP projektu ČAS Pohybová gramotnost, zdravý pohyb a zdravá strava. Odborná přednáška Mgr. Marty Höferové v délce 45 min. přítomné velmi zaujala. Realizace VT SCM JM2 se odehrála dle návrhu programu VT SCM JM2, který byl v dostatečném předstihu zaslán atletům, jejich trenérům a vedoucím příslušných oddílů a klubů. Byly provedeny malé korekce a **průběh VT SCM JM2 se odehrával dle tohoto plánu**. Program byl rozmanitý. Účastníci VT SCM JM2 byli rozděleni do tréninkových skupin, vždy na čele s trenérem příslušného zaměření disciplín:

- Fiala Ondřej – vrhy a hody
- Sebera Martin – sprint, překážky
- Hajzlerová Magdaléna – běhy
- Hajzler Jiří – skok o tyči, běhy, překážky

Plánování obsahu tréninkových jednotek probíhalo v kruhu přítomných trenérů, byly prováděny konzultace s atlety, kteří na některé tréninky disponovali plány svých osobních trenérů, v takových to případech probíhala jen společná rozcvička příslušné tréninkové skupiny, dle zaměření, a na hlavní náplň tréninkové jednotky se atleti disponující pokyny svých osobních trenérů odpojili a věnovali se splnění tréninkového zadání.

VT se uskutečnil ve sportovním areálu za parkem ve Vyškově (atletický stadion, vrhačská loučka, rozcvičovací a tréninková rovinka), fyzioterapeutka využívala ošetřovny na vyškovském stadionu. Zázemí a atletický materiál poskytl nezištně Atletický klub AHA Vyškov, z. s. Vstup do posilovny byl realizován dle tréninkového plánu jednotlivých tréninkových skupin. Součástí VT byly taktéž dvě návštěvy aquaparku vč. regenerace.

Ubytování účastníků VT bylo na Hotelu Dukla, kde bylo i stravování a k dispozici byla společenská místnost. Jako zpestření soustředění byla turistická túra (celkem 15 km) na rozhlednu v Drnovicích.

V nedělním programu atleti využili dva kurty plážového volejbalu, aby zde odehráli turnaj 4 družstev.

V pondělním, posledním dni VT, bylo po dopolední tréninkové fázi provedeno vyhlášení soutěží (výběh na rozhlednu Chocholík, turnaj v plážovém volejbalu), potom přání oslavencům, a především upozornění na organizační záležitosti chodu SCM JM2:

- **Testovací sraz SCM JM2** ve dnech neděle až pondělí, 20. až 21. listopadu 2022, v Ostravě
- **Zdravotní prohlídky** – jejich aktuální platnost
- **I RUN CLEAN** – platnost dva roky, nutno aktualizovat, i u trenérů atletů SCM

Z průběhu VT SCM JM2 byla pořízena fotodokumentace a také videa z jednotlivých tréninkových pasáží, za což děkujeme trenéru Janu Holochovi.

VT SCM JM2 foto









Na závěr VT SCM JM2 trenéři poděkovali atletům, jejich trenérům za spolupráci a za přístup k VT SCM JM2. Po obědě na Hotelu Dukla byl VT SCM JM2 ukončen.

Zpracoval: Jiří Hajzler, VT SCM JM2

Ve Vyškově dne 16. 8. 2022