

# Stručná zpráva z výcvikového tábora SCM Ústecký kraj

---

## Základní přehled:

termín	22. – 25.03. 2023
místo	Kladno
vedoucí	Alexej Lesnik

počet atletů celkem: **14**

reprezentanti SCM	<b>2</b>
atleti SCM	<b>12</b>
samoplátci	<b>12</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

RTM	<b>1</b>	SG	<b>0</b>	další osobní trenéři	<b>2</b>
VT SCM	<b>1</b>	SpS	<b>0</b>	Fyzio	<b>0</b>
RSC	<b>0</b>	T SCM	<b>0</b>	Lékař	<b>0</b>

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro atlety SCM a doprovod, ostatní účastníci jeli jako samoplátci.

Dva atleti SCM se na poslední chvíli omluvili z účasti: Denis Ciprijan, kvůli vysoké teplotě a chřipce a

Lukáš Adam Bennour z rodinných důvodů.

Na krajský VT SCM byli pozváni osobní trenéři Petr Valenta a Miroslav Vachuta.

Byla umožněna účast sparringpartnerů z tréninkových skupin všech zúčastněných trenérů.

## Zaměření výcvikového tábora

---

Jaký byl cíl VT?

- Záměrem VT byl závěr kondiční přípravy a u některých atletů tempové vytrvalosti. VT se zúčastnili sprinteři, skokani, vrhači a běžci – proto se záměr mohl u jednotlivých skupin trochu lišit.

Jaký byl rámcový obsah tréninků?

- Tréninky u všech skupin primárně probíhaly v lese a na workoutovém hřišti. Někteří atleti první fázi tréninku začínali ranním klusem před snídaní. Další tréninky probíhaly v lesoparku nebo na stadionu, kde jsme měli možnost trénovat mimo jiné na schodech a na přilehlých cestách. K dispozici byla i vybavená posilovna.

## Hodnocení

---

Jak proběhl VT/TS?

- Na Kladno jezdíme pravidelně již několik let a jak na hotelu, který se nachází přímo u stadionu a lesoparku, tak i na samotném stadionu vždy nám vychází vstříc a snaží se ve všech pomoci. V areálu je aquapark s bazénem a saunou, který jsme také využili.
- Sprinterské tréninky měl na starosti Radek Šíma, vrhačské – Miroslav Vachuta, skokanské – Alexej Lesnik a běžecké – Petr Valenta. Toto rozdělení nebylo stabilní a striktní a měnilo se podle zaměření tréninku a zájmu jednotlivců a osobních trenérů.
- Při trénincích vrhaček Natálie Fišerové a Martiny Šidákové nám pomáhal reprezentační trenér hodů diskem Libor Malina.
- Ve večerních hodinách jsme po večeři provedli dvě společné besedy: první na téma zajímavosti a novinky v pravidlech atletiky a druhá byla zaměřena na používání tréninkového deníku – jak, proč, kdy apod.

Doporučení, zajímavosti...

Osvědčilo se zapojení osobních trenérů a sparringpartnerů. Pobytové podmínky a podmínky pro trénování byly na vysoké úrovni a všichni kdo se toho VT zúčastnil potvrdili zájem o účast na dalších akcích na stejném místě.

V případě zájmu o detailnější informace k minulým i budoucím VT/TS se neváhejte obrátit na vedoucího trenéra sportovního centra mládeže daného kraje.

## Fotky

---











