

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Středočeský kraj - východ

Základní přehled

termín	26.-31.3.2022
místo	Horní Malá Úpa, SKIMU apartmány
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **16**

reprezentanti SCM	1
atleti SCM	13
samoplátci	2

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	0
VT SCM	1	SpS	1	Fyzio	1
RSC	0	T SCM	1	Lékař	0

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

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Sobota 26.3. Příjezd na VT do 14:00 h

- ODP výlet na běžkách, večer organizační porada
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Neděle 27.3.

- DOP sjezdové lyže (DOP), zpevnění + core
- ODP hala společný trénink (hry brännball, kruh.provoz)
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Pondělí 28.3.

- DOP venku ABC pozpátku (rytmické variace), rovinky se švihadlem, hala medíky+ posilovna
- ODP hala reakční cvičení, sportovní hry „plácball + basketbal, odrazy, posilovací Pilates
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Úterý 29.3.

- DOP rychlost kloboučky, RV 3x (3x40m), lekce automasáž s tenis. míčky
- ODP Turistika 8 km sněh
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Středa 30.3.

- DOP SBC – volejbal, koordinace nízké překážky, přeběhy rytmika; kondiční Tabatta
- ODP TV na sněhu s holema 3-4x (4x100m); hala gymnastika
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení

Čtvrtek 31.3.

- DOP volejbal, kotníkové odrazy, posilovna
- ODP Odjezd z VT do 14:00 h

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Od soboty 26.3. do čtvrtka 31.3.2022 proběhlo krajské soustředění SCM Střední Čechy - východ. Lokalitu jsme tentokrát zvolili na horách a myslím si, že se to opravdu vyplatilo. Prostředí Horní Malé Úpy se nám v tomto jarním období odvděčilo krásným slunečným počasím a současně ještě sněhovou pokrývkou. Účastníci tak mohli v doplňkových fázích využít jak sjezdové tak běžecké lyže.

Krom toho nám naše ubytovací kapacita nabídla velkou sportovní halu, v níž jsme mohli bez problémů zrealizovat odrazové či kruhové tréninky. Pochopitelně to bylo velké lákadla taky pro volný čas a rovněž doplňkové aktivity v podobě sportovních her nebo i gymnastické průpravy. Taktéž jsme využili i menší posilovnu, kterou jsme měli po ruce. A v neposlední řadě tu byla sauna, každý den jen pro nás 2 hodiny po večeri. ...značka ideál.

V rámci tohoto soustředění s námi v trenérském kádru působila fyzioterapeutka Jana, která vedla každý den různá cvičení protahovacího, kompenzačního či zpevňovacího rázu. Dokonce s našimi atlety odcvičila lekci Tabatty - kondičního tréninku. ...a samozřejmě nechyběly prvky pilates. Prostředí sportovní haly a malého richochett sálku byly pro tyto aktivity ideálním prostředím. Každodenní režim byl z této strany nekompromisní: 7:30 ranní protahování před snídaní, 20:00

večerní kompenzace. No a když si trenér vymyslí další aktivity jako například lekci automasáže s tenisáky nebo společnou lekci kondičního pilates, je o zábavu postaráno :)

Pochopitelně jsme řadu tréninků neodolali krásnému slunečnému počasí a odběhali jsme je venku. Myslím si, že šlo o velmi hezké soustředění, na kterém jsme nabídli atletům SCM prostředí, v němž se mohli odpoutat od tartanu. No a to je z pohledu psychiky určitě více než dobré.

Velký dík zasluží trenéři Petr Müller z Nymburka a Klára Tučková z Kolína, kteří našli volný čas, aby s námi soustředění absolvovali a o vedení tréninků se podělili. Za jejich přístup si zasluží velký dík!

Fotky







