

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Praha

Základní přehled

termín	25.-29.3.2022
místo	Benešov
vedoucí	Daniel Musil

počet atletů celkem: **23**

reprezentanti SCM	7
atleti SCM	12
RSC	0
samoplátci	4

počet trenérů/doprovodu celkem: **7**

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	0
VT SCM	2	SpS	0	Fyzio	2
RSC	0	T SCM	3	Lékař	0

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

Zaměření výcvikového tábora

Cílem VT byla všeobecná kondiční příprava a workshop RTM Milana Kováře zaměřený na odrazy a skokanskou přípravu.

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

Podrobný tréninkový deník byl odeslán po skončení VT.

Hodnocení

Celé soustředění hodnotíme z pozice vedoucích trenérů SCM vesměs pozitivně. K výborné a pohodové atmosféře přispělo i na březem nebývale vydařené počasí a dobré zázemí pro trénink jak na atletickém stadionu, tak v hotelu.

Nemuseli jsme řešit žádná kázeňská pochybení a v péči fyzioterapeutů se ocitli pouze ti, kteří si nějakou tu bolístku již přivezli s sebou. Večerní společná cvičení s fyzioterapeuty stejně jako mnoho řízených protahovacích, kompenzačních a posilovacích cvičení zařazená přímo do tréninkových jednotek jen podtrhla celkový záměr VT.

Velmi pozitivní ohlasy vnímáme na adresu RTM Milana Kováře, který naplnil sobotní program workshopem na téma odraz a jeho správné, a především zdravotně nezávadné provedení.

Jediné smutnější povzdechnutí máme nad nižší účastí atletů zařazených v SCM a několika omluvenkami na poslední chvíli. Byť chápeme kolizi s MČR v přespolním běhu, blízcími se VT sekci a také školními povinnostmi, do budoucna doufáme v hojnější účast.

Fotky







V Praze 30.3.2022

Daniel Musil

Vedoucí trenér SCM Praha 1-5

a

Štěpán Pobuda

Vedoucí trenér SCM Praha 6-10