

## Stručná zpráva z výcvikového tábora SCM - skok o tyči

---

### Základní přehled

termín	15. – 25.04.2023
místo	Itálie - Lignano
vedoucí	Kysela Martin

počet atletů celkem: **21**

TOP SCM	<b>5</b>
atleti SCM	<b>7</b>
samoplátci	<b>9</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **9**

RTM	<b>1</b>	SG	<b>0</b>	další osobní trenéři	<b>5</b>
VT SCM	<b>1</b>	SpS	<b>1</b>	Fyzio	<b>1</b>
RSC	<b>0</b>	T SCM	<b>0</b>	Lékař	<b>0</b>

TOP SCM a doprovod měli plně hrazen pobyt, atleti SCM dopláceli na pobyt.

Z prostředků SCM nebyl hrazen pronájem stadionu, služby fyzioterapeuta a pojištění.

Cesta proplacena ČAS cestovním příkazem.

### Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Hlavní cílem VT bylo absolvovat 3 skokanské tréninky ze středního rozběhu

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Rozdělení do skupin: každá skupina trénovala podle svého individuálního plánu

1.sk. trenér Kysela M. + Pastrňák A. (Charvátek, Pannová, Mlčoch, Marek, Pastrňák ml.)

2.sk. trenér Kadla J. + Dudáš O. (Janáková, Hanáková, Zajíc, Vintera, Berný)

3.sk. trenér Holec J. (Krček, Papadimitriu, Lesáková)

4.sk. trenér Hajzler J. + Hajzlerová M. (Vintera, Mario, Suchomelová, Šafářová, Zbořilová, Havrda)

5.sk. Veverka T. (Solarová, Ďord)

Sobota 15.4.	Příjezd na VT , po večeri organizační porada	
--------------	--	--

Neděle 16.4.	DOP.	ODP.
Sk. 1	ABC, starty , RV	Posilovna (Core, obecné) + 8x100
Sk. 2	Rychlost, koule	Posilovna, Beach
Sk. 3	Rychlost + tyčkařské imitace	Posilovna, Beach
Sk. 4	Rozcvičení, rovinky 2x(8x100)	Obecné pos., odhody, přeskoky, Temp.v.
Sk. 5	Tyčkařské imitace	Posilovna

Pondělí 17.4.	DOP.	ODP.
Sk. 1	Posilovna (obecné, core, expandéry)	Skokanský trénink I.
Sk. 2	Překážky + skokanský trénink I.	Disk + obecná vytrvalost
Sk. 3	Rozběhání, koule	Skokanský trénink I.
Sk. 4	Kondiční trén. na pláži (SBC, 14x45m)	Skokanský trénink I.
Sk. 5	Skokanský trénink I.	Posilovna

Úterý 18.4.	DOP.	ODP.
Sk. 1	Překážková ABC, imitační cvičení tyč	Posilovna, odhody, odrazy, vyběhání
Sk. 2	Dálka, oštěp	volno
Sk. 3	Rychlost, rozběhy, imitace	Posilovna + odhody koulí
Sk. 4	Odhody + průpravné cvičení	Hod oštěpem + hry na pláži
Sk. 5	Rychlost, rozběhy	Odrazy na pláži

Středa 19.4.	DOP.	ODP.
Sk. 1	volno	Volno (výlet do Benátek)
Sk. 2	Tyčkařské imitace, výška	Speciální vytrvalost, Beach
Sk. 3	volno	Volno (výlet do Benátek)
Sk. 4	Na pláži biatlon 8x450, odhody med.	volno
Sk. 5	Posilovna	Volno

Čtvrtek 20.4.	DOP.	ODP.
Sk. 1	Posilovna (Core, expandéry,obecné)	Rychlost
Sk. 2	Volno	Volno (výlet do Benátek)
Sk. 3	Posilovna	Skokanský trénink II.
Sk. 4	Hra - fotbal	Rychlost
Sk. 5	ABC překážky, rozcvičení na tyč	Skokanský trénink II.

Pátek 21.4.	DOP.	ODP.
Sk. 1	Rozcvičení před skákáním	Skokanský trénink II.
Sk. 2	Rychlost + koule	Dálka, tyčkařské imitace
Sk. 3	Překážky	Odrazy na pláži
Sk. 4	Skokanský trénink II.	Pláž – odhody, vyběhání 2x(4x200m)
Sk. 5	Výška, stříšky	Odrazy na pláži

Sobota 22.4.	DOP.	ODP.
Sk. 1	Posilovna	Vyběhání na pláži 10x100
Sk. 2	Překážky + skokanský trénink II.	Disk + Beach
Sk. 3	Posilovna	Odrazy, koule, vyběhání, imitace
Sk. 4	Dálka, medicinbal obec.pos.	Hry (plážový fotbal, frisbee)
Sk. 5	Posilovna	Běhání

Neděle 23.4.	DOP.	ODP.
Sk. 1	volno	Skokanský trénink III.
Sk. 2	Výška, RV	Odrazy na pláži, Beach
Sk. 3	Skokanský trénink III.	RV 10x150
Sk. 4	Skokanský trénink III.	volno
Sk. 5	Skokanský trénink III.	RV 10x150

Pondělí 24.4.	DOP.	ODP.
Sk. 1	Posilovna (komplet)	Vyběhání 10x100
Sk. 2	Posilovna	oštěp
Sk. 3	Posilovna	Schody + vyběhání
Sk. 4	Posilovna	ABC překážky, vyběhání 6x100
Sk. 5	Posilovna	Schody, kotníky, vyběhání

Úterý 25.4.	Po snídani odjezd z VT	
-------------	------------------------	--



## Hodnocení

Jak proběhl VT?

Od soboty 15.4.2023 do úterý 25.4.2023 proběhl výcvikový tábor SCM sekce skok o tyči v Itálii – Lignano ve sportovním komplexu Bella Italia Efa Village. V letošním roce jsme zvolili zahraniční lokalitu na závěrečnou část jarní přípravy z důvodů nestabilního dubnového počasí v ČR, což se nakonec vyplatilo. Kromě posledního dne panovalo v Lignano stabilní počasí v průměru okolo 18°C. Počasí nijak neovlivnilo tréninkové plány jednotlivých skupin až na poslední den, kdy přšelo, a tak se všechny skupiny setkaly v prostorné posilovně. Hlavní cílem VT, jak jsem již zmiňoval, bylo absolvovat 3 skokanské tréninky ze středního rozběhu. Zde musím uznat, že nejvíce naskákali kluci od trenéra Holka, Krček a Nikolas, ale i ostatní se snažili naskákat větší počet skoků a postupně vyladit techniku k blížící se sezóně. K tréninku jsme využívali 3 km vzdálený městský atletický stadión Teghil, kde jsme měli rezervované tyčkařské doskočiště jen pro naše skupiny.

Velkou výhodou bylo, že prakticky po celou dobu VT jsme byli na stadiónu skoro sami. Jen v odpoledních hodinách na stadiónu trénovalo pár atletů z místního klubu. Dopoledne jsme měli rezervovaný stadión od 9:00 – 12:00 a odpoledne od 15:30 – 18:30. Při rozdělení do skupin a naplánování, kdo a kdy bude skákat, proběhly skokanské tréninky bez sebemenších problémů a každá skupina měla dostatek prostoru. V areálu, kde jsme bydleli, jsme mohli bezplatně využívat kromě posilovny, ještě krytý bazén 25 m, halu pro míčové sporty, venkovní hřiště na tenis, fotbal a basket. Na písečné pláži se nacházela 4 hřiště na beach volejbal, která naši atleti často využívali.

Ubytování a jídlo odpovídalo ceně a po poradě s trenéry jsme zhodnotili, že pro závěrečnou přípravu byly klimatické podmínky i sportoviště bez problému a že bychom sem jeli určitě znovu.

Trenéři rovněž ocenili, že mohli trénovat podle svých plánů a potřeb svých svěřenců.

Velkým přínosem byl fyzioterapeut Pavel Perstický, který se snažil aktivním přístupem co nejvíce ulevit atletům od jejich bolístek. Zároveň byl přítomen v průběhu skokanských tréninků, kde se snažil zjistit, které části těla dostávají nejvíce zabrat, a tak odhalit příčinu některých problémů, s kterými se tyčkaři nejvíce potýkají.

Výcvikový tábor proběhl v přátelské pohodové atmosféře. V průběhu VT jsem neřešil žádné kázeňské přestupky a nikdo se nezranil. Všichni přítomní trenéři aktivně starali o svoje skupiny a spolupracovali s RTM.

## Fotky































