

# Stručná zpráva z výcvikového tábora

## SCM Libereckého kraje

---

### Základní přehled

termín	22. – 26.3.2024
místo	Ústí nad Orlicí, sporthotel Tichá Orlice
vedoucí	Petr Jeřábek

počet atletů celkem: **10**

reprezentanti SCM	<b>2</b>
atleti SCM	<b>5</b>
samoplátcí	<b>3</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

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

Výcvikový tábor byl plně hrazen zařazeným atletům a doprovodu SCM, ostatní účastníci jeli jako samoplátcí.

### Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Společná kondiční příprava, regenerace, ukázka kompenzačních cvičení, příp. konzultace nebo řešení zdravotních problémů s přítomnou fyzioterapeutkou. Informace k činnosti SCM v letošním roce, beseda k základním fyziologickým principům tréninku
- 

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Tréninky probíhaly ve 2 – 3 skupinách podle zaměření a prostorových možností pod vedením přítomných trenérů. Do každé TJ bylo zařazováno kompenzační cvičení pod vedením fyzioterapeutky. Využíván atletický stadion, pilinovka, hotelové fitness a okolní terény.

Rámcové zaměření tréninků po skupinách:

**PÁ odpoledne :**

- běžecká průprava, SBC (společný trénink)

**SO dopoledne:**

- pohyblivost a koordinace na překážkách (společně)
  - přeběhy krátkých překážek + disk
  - přeběhy dlouhých překážek + vyběhávací úseky
  - běžecká příprava (rozložené úseky)
- kompenzační cvičení (společně)

**SO odpoledne:**

- společné rozcvičení, obratnostní hry s medikem
  - odrazová průprava + mediky v pohybu
  - posilovna

*večer: regenerace v hotelovém wellness (vířivka, šlapačky, infrasauna)*

**NE dopoledne:**

- výběh do terénu + kopce
- fartlek

**NE odpoledne:**

- variace běžecké ABC, SBC – kloboučky (frekvence, koordinace), nekonečná štafeta
  - vícebojaři + disk, oštěp

*večer: regenerace v hotelovém wellness (vířivka, šlapačky, infrasauna)*

**PO dopoledne:**

- posilovna – 2 skupiny
- běžecká příprava – fartlek

**PO odpoledne**

- tempová vytrvalost - pilinovka
- posilovna

*večer: městský bazén (slaná voda, teplý bazének, vířivka, infrasauna, podvodní trysky)*

**ÚT dopoledne:**

- hry, pohyblivost na překážkách – cvičení ve dvojicích, přek. ABC
- štafetová průprava + předávky v kontrolované rychlosti (4x50m)
  - odrazová průprava na překážkách, odhody mediků
  - výška – průprava + skoky ze 2 a 4 kroků
  - rytmické přeběhy na nízkých překážkách (různé mezery)

## Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

- VT proběhl v příjemné atmosféře, bez problémů a zranění. Po celou dobu byl možný přístup do části hotelové regenerační linky i do posilovny, využívali jsme potřebné tréninkové prostory v areálu hned u hotelu. Souběžně probíhal i VT SCM JM kraje a Slávie Praha – vzájemná domluva na využití tréninkových prostor, příp. i společných částí tréninku. Počasí umožnilo i zařazení technik a přítomnost tří trenérů individualizaci dle specializací závodníků. V průběhu atleti využívali přítomnosti fyzioterapeutky i k individuálnímu cvičení a řešení drobných problémů.
- Těsně před VT se zranili 3 přihlášení závodníci (2 z SCM + 1 samoplátce), ale podařilo se domluvit na hotelu, že nebylo účtováno storno.

## Fotky









