

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Praha

Základní přehled

termín	28.2 – 03. 03. 2025
místo	Benešov
vedoucí	Daniel Musil, Štěpán Pobuda

počet atletů celkem: **30**

reprezentanti SCM	3
atleti SCM	25
samoplátci	2

počet trenérů/doprovodu celkem: **7**

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	4
VT SCM	2	SpS	0	Fyzio	2
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM i atlety SCM.

Zaměření výcvikového tábora

Cílem VT byla všeobecná kondiční příprava. Edukační část byla zaměřena na seznámení s technickými aspekty startu (polovysokého, polonízského a startu z bloků).

S rámcovým plánem byli osobní trenéři seznámeni ještě před začátkem VT. Pro ty, kteří se nemohli zúčastnit společného programu, byla připravena alternativa zohledňující jejich zdravotní stav (např. cvičení s fyzioterapeutem, práce s medicinbaly apod.).

Podrobný tréninkový deník byl trenérům zaslán po skončení VT. Obsahoval především cvičení zaměřená na rozvoj obecné kondiční připravenosti.

Hodnocení

Celé soustředění hodnotíme z pozice vedoucích trenérů SCM vesměs pozitivně. Soustředění probíhalo v pohodové atmosféře, kterou podporovalo kvalitní tréninkové zázemí jak na atletickém stadionu, tak i v hotelu, včetně možnosti regenerace. Pozitivní ohlasy zaznamenal také proběhlý workshop.

Atletické tréninkové jednotky byly převážně zaměřeny na práci v nízké intenzitě. K dispozici byli dva fyzioterapeuti, kteří kromě skupinových cvičení pomáhali i s akutními potížemi nebo přetrvávajícími drobnými zraněními.

Během pobytu došlo pouze k jednomu zranění – podvrtnutí kotníku. Velké množství řízených protahovacích, kompenzačních a posilovacích cvičení, zařazených přímo do tréninkových jednotek, dále podtrhlo celkový záměr VT.

Během celého soustředění jsme nemuseli řešit žádná kázeňská pochybení.

Fotky

