

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Královéhradecký kraj

Základní přehled

termín	19. – 23. 03. 2025
místo	Písařov, Šumperk
vedoucí	Gréta Novotná

počet atletů celkem: 58

reprezentanti SCM	2
atleti SCM	5
samoplátci	23

počet trenérů/doprovodu celkem: 7

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	5
VT SCM	1	SpS	0	Fyzio/maséři	1

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM, VT SCM, 2 osobní trenéry a jednoho fyzioterapeuta, ostatní účastníci jeli jako samoplátci s podporou KAS Královéhradeckého kraje

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava dle RTC

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Středa 19. 3. - příjezd, seznámení s okolím, společný výběh

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



- Čtvrtek 20. 3.** - dopoledne - stadion Šumperk, společné rozcvičení, společně kondiční obratnostní cvičení na překážkách
- odpoledne – kopce, individuálně dle zaměření
- večer – skupinové protažení s fyzioterapeutkou, regenerace
- Pátek 21. 3.** - dopoledne – stadion Šumperk – společné rozcvičení s fyzioterapeutkou, individuálně dle zaměření
- odpoledne – kruhový trénink, individuálně dle zaměření
- večer – společné protažení s fyzioterapeutkou, regenerace, bowling
- Sobota 22. 3** - dopoledne – stadion Šumperk – společné rozcvičení s fyzioterapeutkou, individuálně dle zaměření
- odpoledne – individuálně dle zaměření – společně fandit místnímu klubu na fotbalovém zápase
- večer – společné protažení s fyzioterapeutkou, regenerace
- Neděle 23. 3.** - dopoledne – závěrečný společný kondiční trénink – kopce, hra
- odpoledne - odjezd

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v pohodové a přátelské atmosféře. Společná cesta vlakem do Zábřehu na Moravě byla pohodová a podpořila týmového ducha. Odtud nás přímo na místo pobytu dopravil autobus, který nás pak po zbytek soustředění také vozil na dopolední tréninky.

Ubytování bylo pohodlné a strava naprosto dostačující – kdo měl hlad, mohl si přidat. Snídaně byly doslova luxusní.

Tréninkové podmínky byly výborné. Dopoledne nás autobus vozil do Šumperku, kde jsme měli stadion i atletický tunel jen pro sebe a k dispozici kompletní vybavení. Odpoledne jsme trénovali v areálu ubytování – běhali jsme kopce v přilehlém okolí, posilovali na malém fotbalovém hřišti, kde po tréninku kluci jako doplňkový sport kluci ještě hráli fotbal. Většina účastníků si také zahrála turnaj v bowlingu, i to přispělo k výborné náladě mezi všemi účastníky.

Velkým přínosem byla přítomnost fyzioterapeutky, která se po celou dobu starala o všechny zúčastněné. Před každým tréninkem vedla společné rozcvičky a večer zase kompenzační cvičení.

Během dne a po večerech masírovala ty, kteří to potřebovali, a tejpovala drobné bolístky, aby mohli všichni trénovat v plném nasazení.

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



O další regeneraci bylo také skvěle postaráno. K dispozici jsme měli velkou saunu s vířivkou, dva bazény, které jsme využili i ke zpestření tréninku.

Soustředění se kromě sedmi atletů zařazených do SCM zúčastnilo dalších 23 atletů jako samoplátci, a to ze tří oddílů Královéhradeckého kraje. Společné tréninky byly přínosné nejen po sportovní stránce, ale i pro stmelení kolektivu, vzájemnou inspiraci a motivaci a výměnu zkušeností mezi atlety i trenéry z různých klubů.

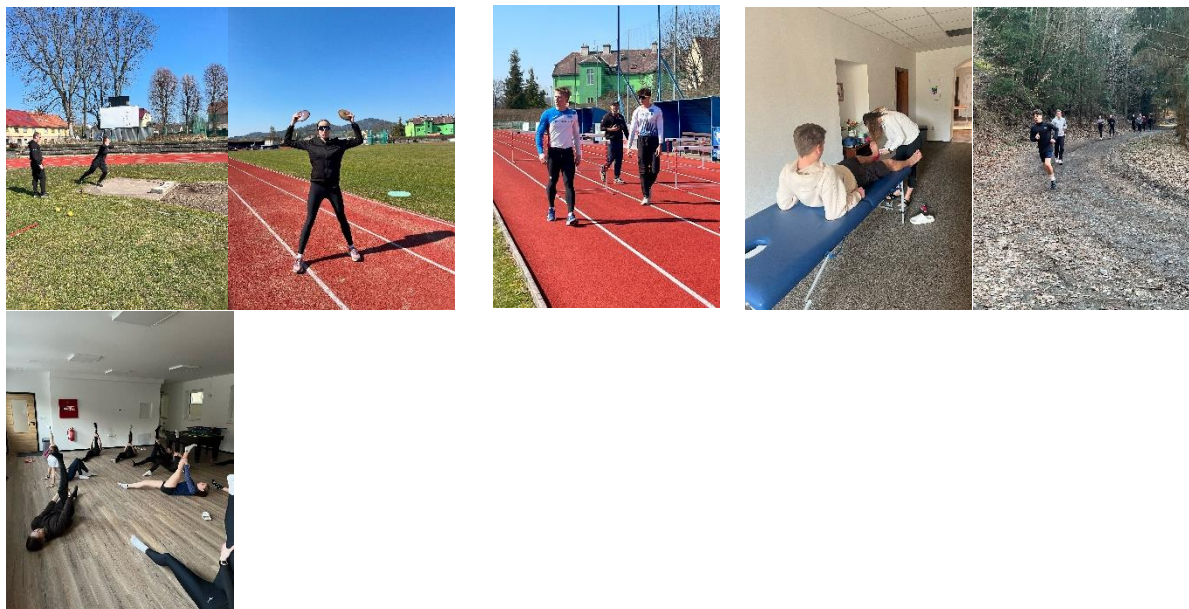
Trenérsky se o atlety kromě VT SCM starali tito trenéři: Michaela Musilová, TJ Lokomotiva Trutnov, Jan Petružálek, Vítek Perun a Tomáš Balcar, TJ Sokol Hradec Králové a Petr Holubec.

Z VT SCM se omluvili tito atleti:

Z důvodu kolize se sekčním soustředěním se z VT omluvili všichni svěřenci Milana Brzka – Ema Kloutvorová, Adéla Pešková a David Jarolímek a Lukáš Hník, který je studentem jabloneckého sportovního gymnázia a účastnil se tedy VT s SCM Libereckého kraje.

Dále se společného SCM soustředění nezúčastnili svěřenci Davida Šnajdra Adam Velechovský, Michal Votoček a Martin Faltus, kteří se svým trenérem upřednostnili soustředění klubové. Je škoda, že se tito atleti SCM soustředění neúčastnili, ačkoliv účast na krajských SCM akcích je jednou z povinností zařazených atletů. Jejich absence měla nejen dopad na kolektiv a týmovou atmosféru, ale také zvýšila náklady na jednotlivé účastníky. Přitom právě toto soustředění se vždycky nese v duchu dobré nálady a spolupráce, takže je opravdu škoda, že o tuto zkušenost přišli.

Fotky:



Gréta Novotná, vedoucí trenérka SCM Královéhradeckého kraje

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

