

Zpráva z výcvikového tábora

SCM sekce sprintu (4x100 m junioři) a sekce sprintu U23 (4x100 m muži)

Základní přehled

termín	3.4. – 13.4.2025
místo	Calella (Španělsko)
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **35**

reprezentanti SCM	8	samoplátci	18
atleti SCM	2		
muži U23	7		

počet trenérů/doprovodu celkem: **6**

RTM		SG	1	další osobní trenéři	2
VT SCM	1	SpS		Fyzio	1
RSC		T SCM		Masérka	1

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, pozvané atlety SCM, muže U23 a doprovod. Další účastníci jeli jako samoplátci.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Zapracování nabytých štafetových dovedností z předchozích kempů do provedení v komplexním charakteru.
- Průběžné vyhodnocení silných či slabých stránek jednotlivých atletů.
- Pomocí individualizovaných náběhů se pokusit vytipovat nejvhodnější sestavy pro nadcházející sezonu.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Rámcový plán vycházel z předem stanoveného plánu tohoto VT.
- Obsah tréninků byl sestaven do běžného sprinterského mikrocyklu ve smíšeném jarním období s přechodem ke specializované etapě.
- Štafetová náplň a drily byly průběžně zakomponovány do většiny jednotek.

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v termínu čtvrtek – neděle 3.-13.4.2025, přičemž první a poslední den byly dny odjezdu a příjezdu z VT. Kemp proběhl ve španělské Calelle na pobřeží a v dosahu cca 55 km od hlavního města Barcelony a cestovali jsme na něj autobusem. V rámci štafetových kádří zde pracovaly výběry z kategorií juniorů (U20) a mužů do 22 let (U23). Celkově se kempu zúčastnilo 15 sprinterů (8 juniorů a 7 mužů U23). VT se obešel bez kázeňských prohřešků a zranění.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



V tréninkovém plánu jsme využili zejména zázemí atletického stadionu v Calelle a jeden trénink vzhledem ke kolizi s fotbalovým turnajem jsme absolvovali v nedalekém Lloret de Mar. Doplnkové tréninkové jednotky případně fáze s obsahem, který snesl pohyb mimo atletickou dráhu, jsme se snažili co nejvíce situovat do jiného vhodného prostředí (místní park se zpevněnými cestami, dlouhá cesta podél pláže, umělá tráva na stadionu, posilovna) a to především s ohledem na tvrdý povrch atletického stadionu.



Do většiny tréninkových jednotek jsme zařazovali štafetová cvičení zaměřená na aplikaci různých dovedností v obměnách a variacích intenzit s cílem důkladně připravit oba kádry před zahájením závodní sezóny, v níž již nebude tolik prostoru na tyto činnosti.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Velmi pozitivně hodnotím čtvrtěční rychlostní trénink, v němž jsme nabíhali jednotlivé předem stanovené dvojice. Trénink vzhledem k počtu stanovených dvojic a jejich obměnám nakonec probíhal ve velmi solidním časovém rozpětí a atleti v něm pracovali opravdu důkladně s velkou měrou zodpovědnosti. V tomto duchu si perfektně hlídali z mých příprav, s kým mají nabíhat, jaké úseky mají nabíhat, kolik stop si mají stopovat atd. Pro mě osobně to bylo známkou, že pracuji se sprintery, kteří mají vekou chuť a odhodlání předvést kus práce. Osobně mi to v tomto tréninku velmi pomohlo se soustředit opravdu na důležitosti, kterými byla rychlá a jasná zpětná vazba přímo sdělená samotným atletům v podobě mých poznámek, které bylo navíc nutné současně zaznamenat a zapsat pro budoucí použití.



Do vedení tréninků se aktivně zapojili všichni přítomní trenéři a bylo fajn se navzájem inspirovat. Společně s masérkou a lektorkou kompenzačních aktivit jsme tak vytvořili kohezni partu, která zajistila bezproblémový průběh akce. Všem za to patří velký dík!



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Během výcvikového tábora působila lektorka Jana Baldová, která obstarala spousty hodin lekcí zaměřených na kompenzace či protažení, ale i vyrovnávací a zpevňovací cíleně vedené tréninkové jednotky. Atleti, kteří s Janou spolupracovali na tomto VT poprvé, si poměrně rychle našli cestu k těmto aktivitám a v průběhu soustředění začali aktivně lekce vyhledávat. Jana dokázala během cvičení i ve chvílích mimo ně velmi cíleně komunikovat s atlety jejich individuální problémy a díky tomu její působení na kempu nabylo daleko hlubších rozměrů. Cvičení, která jsme s Janou absolvovali, byla zařazována do různých prostor ať už v přímo probíhajících atletických trénincích přímo na stadionu, během nichž někteří atleti potřebovali poradit, nebo v zázemí prostor našeho hotelu (u bazénku, v prostoru recepcie nebo na hotelové terase s výhledem na celé panorama Calelly). Velká část atletů si oblíbila i ranní rozcvičky spojené s pozdravem právě vycházejícímu slunci přímo na pláži, které probíhaly každý den.



V týmu zajišťujícím tento kemp působila také masérka Hanka Králová, která měla opravdu napilno. I proto si zasloužila velký potlesk během mého závěrečného hodnocení při cestě autobusem zpět do ČR. S Hankou jsme na každý den připravili rozpis masáží dle aktuálních časových specifikací rozvrhu daného dne, do kterého se zájemci průběžně zapisovali. Navíc byla naše masérka tak obětavá, že dokázala vyjít vstříc všem možným požadavkům na zajištění masáže i mimo tento rozpis. Hanka sice nebyla během VT moc vidět, což svědčí o tom, že pracovala opravdu obětavě, a proto si její práce zaslouží obrovský obdiv.

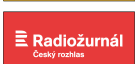
Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



SKUPINA ČEZ



V rámci volného dne jsme na tomto kempu využili blízkost španělské hlavní metropole Barcelony a uskutečnili do ní výlet vlakem. Pro většinu atletů to byla vůbec první návštěva tohoto velkoměsta a věřím, že si jeho první návštěvu budou již navždy spojovat právě s atletikou.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Velký díl na úspěšném zakončení tohoto výcvikového tábora mělo jistě i bezvadné počasí, které nám vyšlo víc než na výbornou. Společně s kvalitní a pestrou hotelovou stravou měli tak naši atleti ideální podmínky pro svůj trénink. Současně je ale nutné zmínit, že žádné počasí ani jídlo nemůže vyvážit odbornost a zodpovědný přístup všech členů realizačního týmu. Díky tomuto přístupu a současně naprosto přátelské a uvolněné atmosféře v celé výpravě jsme docílili toho, že akci hodnotím jako zázračně bezproblémovou.



Poděkování krom již výše zmíněným Janě Baldové a Hance Králové patří na tomto místě trenérům Míše Musilové z Trutnova, Tomáši Procházkovi z Ústí nad Orlicí a Radku Šimovi z Mostu!

Mgr. Antonín Morávek

vedoucí trenér štafet mužů 4x100 m U20 a U23 ● Mobil: +420 732 107 017 ● E-mail: amoravek@atletika.cz



Fotky

<https://www.rajce.idnes.cz/atletikakolin/album/vt-calella-spanelsko-3-13-4-2025-4x100-m-u20-u23>

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

