

Zpráva z výcvikového tábora SCM Středočeského kraje (oblast východ)

Základní přehled

termín	27.11. – 30.11.2025
místo	Turnov
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **38**

reprezentanti SCM	9
atleti SCM	21
samoplátcí	8

počet trenérů/doprovodu celkem: **7**

VT SCM	1	fyzioterapeut	1
SpS	1	kompence	1
další osobní trenéři	3		

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a doprovod.



Generální partneri
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Cílem VT bylo zvýšení fyzické zdatnosti v kontextu etapy ve smíšeném režimu a dodržení zásady postupného zvýšení specifické zátěže.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Rámcový program VT byl sestavován odpovědnými trenéry v rámci jednotlivých tréninkových skupin.
- Atleti byli během VT rozděleni do 5 tréninkových skupin pod určenými trenéry.
- V některých případech měli atleti své vlastní tréninkové plány od osobních trenérů, jimiž se během VT řídili.
- Rámcové programy v jednotlivých tréninkových skupinách respektovaly dané období v ročním tréninkovém plánu (RTC), přičemž hojně využívaly nabízené možnosti prostorových dispozic, které jsme měli dostupné k našim tréninkům:
 - a) atletický stadion
 - b) atletická hala Jablonec
 - c) posilovna
 - d) odhodová místnost
 - e) malý zrcadlový sál v sokolovně
 - f) velký gymnastický sál v sokolovně
 - g) sportovní hala
 - h) venkovní prostory (např. schody, cyklostezka, ...)



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



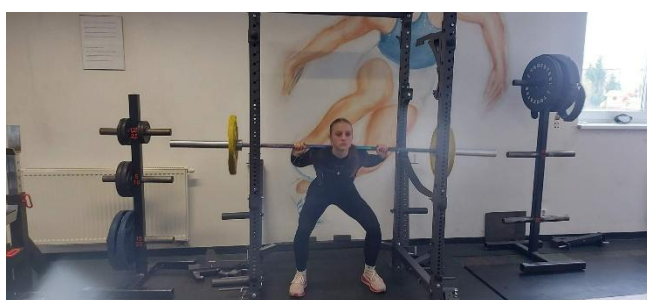
Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v termínu čtvrtek až neděle 27.-30.11.2025. Lokalitu jsme volili dle předchozích zkušeností v Turnově, kde nám ubytování nabízí v těsné blízkosti atletickou dráhu a posilovnu prakticky v celodenním režimu kdykoliv přístupné. Dále jsme měli zarezervované hodiny v sokolovně v malém zrcadlovém sálu, kde probíhala ranní a večerní protahovací cvičení a také doplňkové „hodiny“ zaměřené na kompenzační lekce pro vyrovnání svalových dysbalancí nebo zpevnění hlubokého stabilizačního systému. Tato cvičení vedla Jana Baldová, s kterou má naše SCM a tudíž i mnoho z přítomných atletů již osobní zkušenosti z mnoha předchozích akcí.



Další devizou zejména pro vrhačské skupiny je možnost tréninku v odhodové místnosti tzv. „vrhárně“, která sousedí s kvalitně vybavenou posilovnou. I tento prostor využili naši atleti velmi hojně. Spojení posilovny a odhodové místnosti je praktickou záležitostí, která kvalitativně rozšiřuje stavbu jednotlivých tréninkových jednotek. Samotnou posilovnu navštívily prakticky všechny tréninkové skupiny na tomto VT.



Generální partneri
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



V rámci naplnění vedlejších cílů dané etapy v RTC jsme v sobotu dopoledne zařadili společný trénink pro všechny skupiny, který jsme realizovali ve velkém gymnastickém sále místní sokolovny. Zde jsme uskutečnili program zaměřený směrem ke kondiční gymnastice a atleti SCM tak dostali možnost vyzkoušet si prakticky všechno nářadí a náčiní, které bylo k dispozici: přeskoky kozy, švédské bedny, koně, výskoky na gymnastický stůl, šplh na laně a tyči, kladina, hrazda, gymnastický koberec na prostrná cvičení, přeskoky s odrazem z trampolíny, kruhy, bradla. Díky velkému množství trenérů jsme byli schopni zrealizovat jak kruhový provoz tak následný systém práce na jednotlivých stanovištích v menších skupinkách atletů. Takto jsme mohli zajistit kvalitnější zpětnou vazbu v případě korekcí provádění jednotlivých cviků.



Generální partneri
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Využití našla i velká sportovní hala, v níž některé tréninkové skupiny mohly v suchém prostředí odházet medicinbaly a doplnit svůj tréninkový program o různé doplňkové herní aktivity převážně spontánní a neřízenou formou.



Za velmi přínosný považuji i náš páteční dopolední trénink, který jsme mohli zrealizovat v jablonecké atletické hale. Množství atletů, které se tohoto VT účastnilo bylo jednoznačně nutné do Jablonce dopravit autobusem, který se podařilo z prostředků SCM zajistit stejně jako náklady na úhradu pronájmu jablonecké haly. Páteční dopoledne se ukázalo jak z pohledu stavby tréninkového plánu, kam jsme de facto v případě všech tréninkových skupin situovali rychlostně - technické zaměření, tak i pohledu vytížení samotné haly, kdy jsme v ní byli prakticky celou dobu sami, jako naprosto ideální.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Ubytovací zařízení penzionu a apartmánů v těsné blízkosti vedle turnovského atletického stadionu nabídlo i možnost pozvat na toto VT naši spolupracující fyzioterapeutku Kláru Chalupovou, která si zřídila svoji profi „výjezdní“ ambulanci v jednom z apartmánů. Klára měla na tomto VT za úkol doplnit chybějící kineziologické rozbory atletů, kteří jej neabsolvovali na našem předešlém testovacím srazu v Nymburce. Dále měla ale plné ruce práce, neboť mnoho z přítomných ji navštívilo se svými bolístkami, které společně mohli řešit v časech, které si spolu operativně domlouvali. Pro tyto potřeby měla s sebou i přístrojovou fyzioterapii jako laser či ultrazvuk.



Soustředění jsme zakončili v neděli po obědě bez kázeňských prohrěšků a bez zranění. Z rychlých reakcí některých osobních trenérů, které již ke mně dorazily dřív, než jsme VT ukončili, ale i z atletů, kteří při odjezdu za toto VT poděkovali a přišli mi podat ruku, mám dobrý pocit. Jsem rád, že se nám společnou prací daří naše atlety nejen trénovat ale i vychovávat ke slušnému vystupování a respektu k lidem, kteří jim věnují svůj čas. Jsem přesvědčen, že každý sportovec by měl mít tyto zásady hluboce zakotvené.

Beru to jako největší dík a odměnu pro všechny, kteří se na realizaci této akce podíleli, a proto jim patří velký dík i z mé strany, neboť všichni trenéři a členové doprovodu aktivně přispěli ke zdárnému průběhu akce:

Petr Müller (Nymburk), Klára Tučková, Květoslav Pařík a Vlasta Šlezová (Kolín), Jana Baldová (kompenzace), Klára Chalupová (fyzioterapie).

Mgr. Antonín Morávek

vedoucí trenér SCM Střední Čechy východ ● Mobil: +420 732 107 017 ● E-mail: amoravek@atletika.cz

Fotky

<https://www.rajce.idnes.cz/atletikakolin/album/vt-scm-stredocesky-kraj-vychod-27-30-11-2025-turnov>

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

