

Zpráva z testovacího srazu

SCM Středočeského kraje (oblast východ)

Základní přehled

termín	14.-16.11.2025
místo	Nymburk, Sportovní centrum
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **49**

reprezentanti SCM	12	z jiných krajů	3
atleti SCM	22	samoplátcí	2
kandidáti SCM	10		

počet trenérů/doprovodu celkem: **17**

RTM		SG		další osobní trenéři	8
VT SCM	1	SpS	2	Fyzio, masér	1
RSC		pomocníci	3	Lektor	2

Testovací sraz byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atleti SCM, kandidáty SCM a doprovod.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



V prostorách Sportovního centra Nymburk proběhl v termínu 14.-16.11.2025 testovací sraz krajského SCM, který byl pro letošní rok ve třídním formátu pátek- neděle. Na srazu bylo testováno na 49 atletů a atletek, kteří jsou pro příští sezonu v "hledáčku" k zařazení do Sportovního centra mládeže Českého atletického svazu.

Tato obrovská porce testovaných musela v průběhu pátečního odpoledne a sobotního dopoledne absolvovat všechny naplánované pohybové testy, mezi něž patří 50 m z polovysokého startu, odrazové dovednosti testované na desetiskoku, skoku z místa, trojskocích a obrazové schopnosti testované pomocí přístrojové techniky optojump.

Další sada testu byla zaměřena na vrhačské a odhodové dovednosti v testech autový hod a hod koulí obouruč vzad. Komplexnost celé testové baterie doplňovaly gymnastické dovednosti (kotouč vpřed a vzad, stoj na rukou a výmyk). Závěr celého testování pak tvořil test v běhu má 12 minut, který mapuje základní aerobní zdatnost našich atletů.

Krom samotného testování probíhaly v Nymburce také kineziologické rozbor, kdy každý atlet navštívil světového fyzioterapeuta, u nějž přišel touto prohlídkou. Důležitým momentem těchto prohlídek bezesporu jsou určité rady či doporučení, s nimiž atleti z prohlídek odcházeli.

Do programu testovacího srazu jsem zařadil také dvě doplňkové aktivity, které mohli atleti absolvovat a k mému potěšení se jich zúčastnilo de facto 100 %. Jedná z lekcí byla zaměřena na problematiku planetární fascie a s ní sdružené a navazující problémy, které se mlhou při plném zatížení ve sportu objevit. Lekcí vedla trenérka Andrea Pischnothová z Líbeznice, která má s touto oblastí velké zkušenosti vzhledem k tomu, že se svojí dcerou (rovněž atletkou SCM) se musela v předchozích sezónách poměrně systematicky tomuto tématu věnovat. Andrea svoje lekce zahájila krátkým teoretickým povídáním, aby posluchače vpravila do tématu a následně již velmi vhodně zapojila širokou škálu pomůcek a technik pomocí nichž lze sadu cviků provádět.

Druhou doplňkovou částí byly lekce zaměřené na správné cílené provádění strečinku. Tuto část vedla další z maminek našich atletek, tentokrát Lucie Prokešová z Nymburka. I její lekce byla vedena především aktivním způsobem, tudíž si atleti i atletky cvičení přímo vyzkoušeli. Oběma lektorkám patří velký dík.

V programu testovacího srazu byl dán i velký prostor na návštěvu regenerační zón (hydromasážní bazén, plavecký bazén, sauna, kneippův chodník). S potěšením jsem sledoval, že přítomní atleti dali na má slova z úvodního proslovu a regeneraci hojně navštěvovali.

Díky třídnímu formátu vznikl i prostor pro tréninkové jednotky, které zajistili přítomní trenéři a v některých případech i trenéři, kteří dorazili za svými atleti tzv. externě. Bylo příjemné sledovat i samotnou komunikaci mezi těmito trenéry, kteří se nebáli navzájem se zeptat a se zájmem komunikovat proč a jak dělá ten druhý to a to. Myslím, že to je ideální prostor pro posun v naší trenérské práci.

Všem zúčastněným trenérům a pomocníkům, kteří se aktivně zapojili, patří velký dík za úspěšné zorganizování takto obsáhlého testovacího srazu: Jana Červenková a Lída Formanová (Čáslav), Jitka Šafránková (Beroun), Petr Müller, Lucie Prokešová a Ladislav Veselý (Nymburk), Klára Tučková, Květoslav Pařík a Vlasta Šlezová (Kolín), Marek Pěkný (Benešov), Andrea Pischnothová (Líbeznice), Nikola Brejchová (Čelkovice), Michael Drahota (fyzioterapeut), Dominik Kolinger (metodik ČAS).

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/testovaci-sraz-scm-nymburk-14-16-11-2025>

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

