

## Zpráva z výcvikového tábora SCM Středočeského kraje (oblast východ)

### Základní přehled

|         |                      |
|---------|----------------------|
| termín  | 10.3. – 14.3.2026    |
| místo   | Horní Malá Úpa       |
| vedoucí | Mgr. Antonín Morávek |

počet atletů celkem: **19**

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| reprezentanti SCM | <b>5</b>  |
| atleti SCM        | <b>14</b> |

počet trenérů/doprovodu celkem: **5**

|        |          |       |  |                      |          |
|--------|----------|-------|--|----------------------|----------|
| RTM    |          | SG    |  | další osobní trenéři | <b>2</b> |
| VT SCM | <b>1</b> | SpS   |  | Fyzio, masér         | <b>2</b> |
| RSC    |          | T SCM |  | Lektor               |          |

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



Generální partneři  
Českého atletického svazu



Hlavní partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



## Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Vzhledem k etapě aerobního režimu bylo cílem zvýšení objemu a plynulý přechod po ukončené halové závodní sezóně.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Rámcový program VT byl sestaven předběžně vedoucím VT.
- Atleti byli během VT rozděleni do 3 tréninkových skupin pod určeným zodpovědným trenérem. Tento trenér následně sestavoval konkrétní tréninkový plán dané skupiny.

## Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v termínu úterý až sobota 10.-14.12.2026. Lokalitu jsme volili dle předchozích zkušeností v Horní Malé Úpě, kde nám ubytování nabízí v těsné blízkosti velkou sportovní halu, posilovnu, malý sálek na kompenzační aktivity či přednášky a saunu. V rámci plné penze byl zajištěn celodenní pitný režim a pestrost stravy včetně velikosti porcí byla dostačující.

Pro naše potřeby byly zajištěny odpovídající tréninkové prostory, v nichž jsme mohli realizovat náplň od tempových úseků, všeobecnou kondici v podobě kruhových tréninků, doplňkové sportovní hry, posilování, kompenzační a vyrovnávací cvičení, koordinační a gymnastickou průpravu, obecnou vytrvalost.

- 1) sportovní hala
- 2) posilovna
- 3) malý sálek - kompenzace
- 4) sauna
- 5) terény (zpevněné cesty, asfaltové cesty, sjezdovky, turistické trasy)



Generální partneři  
Českého atletického svazu



Hlavní partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

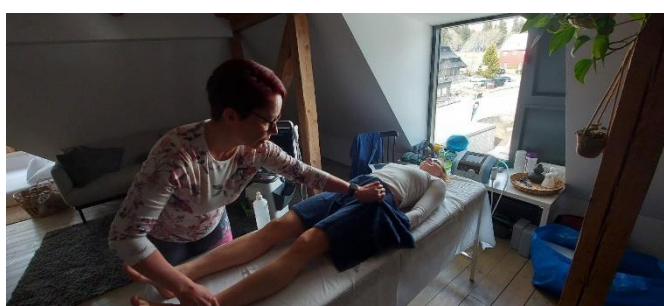




Soustředění jsme zakončili v sobotu po obědě, kdy se atleti rozjeli do svých domovů. Věřím, že se jim soustředění v Malé Úpě líbilo. Počasí bylo oproti loňskému podzimnímu soustředění přívětivější, slunečné, ale s relativně velkými větrnými poryvy.



Z pohledu fyzio zajištění mám za to, že vysoký standard, který nám nabízí duo Jana Baldová a Klára Chalupová, nám může směle závidět i mnoho kempů na reprezentační úrovni. Zatímco Jana poskytovala svoje kompenzační cvičení v rámci tréninků kdykoliv si o to trenéři požádali a krom toho také organizovala každodenní ranní lekci před snídaní pro všechny atleti, Klára zase ošetřovala všemožné bolístky přímo ve své „výjezdni ordinaci“ v jednom z apartmánů, kde disponovala odbornými procedurami. Zajímavé jistě byly i její rady a tipy pro případné korekce či nápravu, které atletům nabízela při svých konzultacích.



Generální partner  
Českého atletického svazu



Hlavní partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Tréninkovou náplň jsme se našli vytvořit relativně velmi pestrá. Krom společných kondičních tréninků nechyběly ani společné herní a sportovní aktivity, ať už šlo o turnaj v badmintonu nebo zápas v kinballu či jen společné kooperační zábavné pohybové hry.



Samozřejmě dále bylo využito menší posilovny a přilehlého sálku, v němž jsme v menších skupinkách absolvovali kondičně zaměřená cvičení na posílení hlubokého stabilizačního systému, rovnovážná a balanční cvičení.



V rámci doplňkových náplní, kterými jsme prokládali obligátní tréninkovou činnost v podobě tempových úseků, odrazů či kopců, jsme do programu tohoto VT cíleně zařadili i gymnastickou náplň a dále jeden z odhodových testů z náplně testovacích srazů SCM. Stejně tak jsme využili aerobního období v této části ročního tréninkového cyklu a vyzkoušeli jsme Beep test na rozvoj obecné vytrvalosti.



Generální partneri  
Českého atletického svazu



Hlavní partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Soustředění mělo dá se říci našlapaný program, do kterého jsme vtěsnali ještě dvě edukativní části. Ve středu po večeri jsme si udělali krátkou řízenou debatu s Janou Baldovou, která se kromě své odbornosti v oblasti kompenzačních aktivit profesionálně zabývá výživovým poradenstvím. Mým záměrem bylo, aby naši atleti k této činnosti přistoupili aktivně, a tak měli za úkol vymyslet de facto program této diskuze v podobě otázek, které Janě s předstihem sepsali a které je zajímají z pohledu výživy ve sportu.

Z níže uvedených dotazů, kterými jsme se v této debatě zabývali, je patrné, že atlety problematika spojená s výživou ve sportu rozhodně zajímala a měl jsem velkou radost, že toto téma padlo na úrodnou zem. I v této oblasti jsme v debatě mohli často navazovat na podzimní testovací sraz, v jehož rámci atleti vyplňovali svoje jídelníčky.

#### Dotazy našich atletů:

- Jak by měla vypadat výživa v den závodu (MČR - rozběh 12:00 - finále - 13:30)?
- Jak s večerí a snacky, pokud závodíme i následující den?
- Ideální čas posledního jídla před spaním + jaké?
- Kolikrát denně by měl aktivní sportovec jíst?
- Jaké je výživově nejlepší jídlo před tréninkem a po tréninku + v jakém časovém odstupu?
- Měl by se jídelníček upravit podle tréninkového období?
- Co je to sacharidová superkompenzace?



Generální partneři  
Českého atletického svazu



Hlavní partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Druhou edukativní část našeho soustředění vyplnila odborná přednáška Pavla Hofrichtra na téma saunování. Přednáška od zakladatele České asociace saunérů byla tedy v nejlepších rukou. Její obsah byl poměrně hluboký a zasahoval nejen historii saunování, ale pochopitelně i určité zásady, tipy, kontraindikace a rovněž i vysvětlení určitých pojmů, přístupů a rozdílů v určitých typech saunování. Krom toho proběhla i malá návštěva sauny v našem ubytovacím objektu, kde jsme tuto část zakončili pár praktickými radami. Vzhledem k tomu, že saunu mají naši mladí atleti k dispozici téměř na všech soustředěních (tohoto nevyjímaje), vnímám toto téma jako důležité a věřím, že z této přednášky budou atleti čerpat.



Velký dík patří všem trenérům a členům doprovodu, kteří aktivně přispěli ke zdárnému průběhu akce:

Jana Baldová (kompenzace), Klára Chalupová (fyzioterapie), Lída Formanová (Čáslav) a Květoslav Pařík (Kolín).

### Mgr. Antonín Morávek

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

## Fotky

<https://www.rajce.idnes.cz/atletikakolin/album/vt-scm-stredocesky-kraj-vychod-10-14-3-2026-mala-upa>

Generální partneři  
Českého atletického svazu



Hlavní partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

