

Zpráva z výcvikového tábora

SCM – sekce sprint 4x100 m a reprezentace U23

Základní přehled

termín	22.3. – 24.3.2026
místo	Nymburk
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **17**

reprezentanti SCM	9
atleti SCM	4
atleti U23	4

počet trenérů/doprovodu celkem: **3**

RTM		SG	1	další osobní trenéři	
VT SCM	1	SpS		Fyzio, masér	1
RSC		T SCM		Lektor	

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atleti SCM, atleti U23 a doprovod.



Generální partneri
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Cílem VT bylo zopakování základů z podzimní části přípravy a dále zapracování nováčků do týmu, kteří byli pozváni po halové sezóně.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Rámcový program VT byl sestaven předběžně vedoucím VT.
- V rámcovém programu byly zařazeny štafetové drily a průpravná cvičení do všech tréninkových jednotek.
- V rámcovém programu byly zahrnuty 4 tréninkové jednotky, ve kterých jsme postupovali od individuálních činností až po komplexnější provedení štafetových dovedností.

Hodnocení

Jak proběhl VT?

VT proběhl ve Sportovním centru v Nymburce v termínu neděle – úterý 22.-24.3.2026. Součástí programu byly 4 tréninkové jednotky, do kterých jsme zařadili dril štafetových dovedností. V týmu bylo několik „nováčků“, u nichž bude nutné stabilizovat úroveň naučených dovedností.

Z celkového pohledu probíhala práce s týmem U20 a U23 v příjemné atmosféře, kde nevznikl žádný disciplinární problém a neřešili jsme ani žádná zranění. Do programu jsme zakomponovali i regenerační procedury, které nabízí SC Nymburk a chlapci je využívali ve volných chvílích. Pro většinu zúčastněných byla velmi náročná i kompenzační část pondělní odpolední tréninkové jednotky, kde jsme díky cvičitelce Janě Baldové absolvovali hodinovou lekci se zaměřením na aktivaci rotátorů kyčlí a celkové zaktivování hlubokého stabilizačního systému společně s protažením nejzatíženějších partií.

V úterý dopoledne jsme absolvovali závěrečný trénink cílený na komplexnější provedení, v němž byla záměrně eliminována možnost oprav, čímž jsme práci zefektivnili, jelikož se chlapci dostávali do stresových situací, v nichž museli provádět daná cvičení v maximálním volním nasazení. Věřím, že na tuto práci plynule navážeme na dalším VT, který proběhne za 14 dní.

Poděkování za zdárný průběh zaslouží i zúčastnění trenéři Radek Šíma a externě Jan Ruda s Janem Velebou. O Janě Baldové jsem zmínil již výše, ale velký dík za její lekci si zaslouží i na tomto místě.

Mgr. Antonín Morávek

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

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Fotky

<https://www.rajce.idnes.cz/atletikakolin/album/vt-4x100-m-u20-u23-nymburk-22-24-3-2026>



Generální partneri Českého atletického svazu



Hlavní partner Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu

