

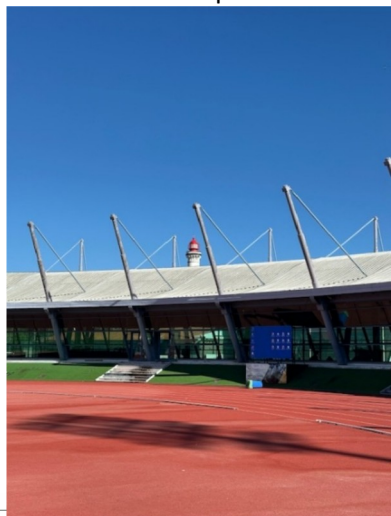
Zpráva z výcvikového tábora SCM 400m-800m – Monte Gordo, Portugalsko 2026

Základní přehled:

Termín:	10.-24.4.2026
Místo:	Monte Gordo, Portugalsko
Vedoucí akce:	Lukáš Dejdar

Počet sportovců celkem:	20
Reprezentanti SCM 400_800m:	15
Počet osobních trenérů:	8
Počet atletů z jiných sekcí:	5
Celkem účastníků SCM	28

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, ostatní účastníci jeli jako samoplátci nebo s částečným příspěvkem SCM podle určení reprezentačního trenéra mládeže. Omluvení atleti byli z důvodu zranění nebo rekonvalescence nebo pro účast na VT jiné sekce či klubovém soustředění.



Generální partneři
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Hodnocení:

Jednalo se o první akci sekce SCM 400m a 800m. Kladně hodnotím vysoký počet osobních trenérů a díky tomu individuální přístup k přípravě jednotlivých top reprezentantů SCM. Kladně hodnotím komunikaci mezi trenéry, kteří se domlouvali a spolupracovali při trénincích. Pro trenéry proběhla prezentace na téma Prevence zranění hamstringů, pro atlety pak proběhla přednáška na téma Příprava na vrcholnou akci.



Počasí: Po celou dobu bylo velmi teplé počasí bez deště, které umožňovalo plnohodnotný trénink. Pouze na několik dní foukal velmi silný vítr.

Ubytování: Hotel Navogedores nabízel kvalitní služby. Hotel měl prostorné pokoje, strava byla formou bufetu, chutná a dostatečná. Hotel měl vlastní krytý bazénem saunu a wellness.

Stadion: Stadion měl nové terminály pro vstup, což bylo komplikací, atleti si hradili stadion sami. Při vstupu na stadion tak museli počítat s delší frontou, aby mohli zaplatit vstup obvykle okolo 10 – 15 minut. Stadion byl v dopoledních hodinách přeplněný větším množstvím tréninkových skupin. Nabízí ale široké zázemí od posilovny, krytého tunelu, jednu rovinku navíc vedle hlavního stadionu. Trénink proběhl i přes větší počet sportovců plnohodnotně a bez komplikací.

Ostatní tréninkové prostory:

Atleti využívali prostory okolních lesů a hájů a zároveň cyklostezku a pláže. Toto je obrovská výhoda této lokality.

Kontrola tréninkových ukazatelů: Během tréninku jsem si ukazovali, jak odebírat laktát a jak s ním pracovat v tréninku zejména u atletů, kteří mají potenciál přechodu mezi disciplínami.



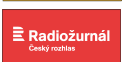
Generální partneri
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Zdravotní zabezpečení: to vnímám jako velmi slabý článek této akce. Bohužel rozpočet je vzhledem k cenám akcí natolik našlapaný, že není dostatek prostředků na kvalitní zdravotní zabezpečení. Sprinteři čtvrtkaři potřebují kvalitní trénink v teplém prostředí, což je spojeno s leteckou dopravou, která vyčerpá rozpočet a pak není na fyzioterapeuty. Mezi trenéry ale byla shoda na tom, že není potřeba fyzioterapeut, ale spíše dva maséři na velikost této skupiny. Atleti SCM využívali servis fyzioterapeutky a manuální péči spíše výjimečně. Denně ale chodili na cvičení s fyzioterapeutem, a to ve dvou časech buď před snídaní, nebo před večeří.

Během soustředění proběhl 2x nácvik štafet 4x400m a 4x400m mix.

Trenérské zabezpečení: Lukáš Dejdar, Michaela Musilová, Josef Varga, Tomáš Nakládal, Vít Perun, Tomáš Vodička, Aleš Prudký, Eliška Kutrová

Zranění: Soustředění proběhlo bez zranění atletů ze sekce 400m-800m.



Tréninkový proces:

Trenéři pracovali podle svých tréninkových plánů. Byla zřetelná různorodost přístupů. Většina trenérů sledovala únavu a stav svých svěřenců a dopady tréninkových procesů na organismus a přizpůsobovali trénink. Většina atletů trénuje již velmi kvalitně na vysoké profesionální úrovni. Trénink byl veden systematicky.

Ostatní:

Velkým přínosem byla účast několika reprezentantů z kategorie dospělých Jakub Dudycha, Tomáš Horák, Tereza Petržílková, Patrik Šorm. Myslím si, že se vřadili do skupiny atletů a byli dobrými vzory.

Kladně hodnotím i přítomnost trenéra RSC Dukly Praha Dalibora Kupky. Ten obohatil akci svými zkušenostmi, pohledem na problematiku a byl k dispozici i ostatním trenérům ke konzultacím.

Negativa:

Při odletu nedostali 4 atleti palubní lístek a byli na waiting listu. Je potřeba opravdu vždy s předstihem řešit check in. Nebylo pak nikde dovolání, letecká společnost nás rozdělila jako skupinu a nebrala na naše připomínky zřetel.

Celkově akci hodnotím jako úspěšnou.

Lukáš Dejdar trenér SCM 400m_800m

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

